

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Porovnání vybraných ukazatelů tréninku
ženských družstev volejbalu hrajících nejvyšší
soutěže v České Republice a ve Francii**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Zpracovala:

Hana Vobrová

PRAHA 2010

Název práce: Porovnání vybraných ukazatelů tréninku ženských družstev volejbalu hrajících nejvyšší soutěže v České republice a ve Francii.

Title: Comparison of selected practice indicators of women's volleyball team playing the highest competition in Czech Republic and France.

Cíle práce: Sledování a srovnání vybraných tréninkových ukazatelů v přípravě volejbalových klubů v nejvyšších soutěžích žen v České republice a ve Francii.

Metoda: Základem této práce byla data nasbíraná ve dvou po sobě následujících sezónách (2008/09 a 2009/10). Data byla získávána metodou pozorování, řízeným rozhovorem a analýzou záznamů o tréninkovém procesu. Tabulky byly zpracovány v programu Microsoft Office Excel. K vyhodnocení výsledků byla použita metoda srovnávací.

Výsledky: Výsledky umožňují využití v trenérské praxi a mohou sloužit jako podnět k reorganizaci kategorií a systému péče o mládež v rámci ČVS.

Klíčová slova: volejbal, organizace soutěží, obecný tréninkový ukazatel

Děkuji vedoucímu diplomové práce Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc. za odborné rady a připomínky při zpracování této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala svým přátelům a především rodičům za morální a finanční podporu v průběhu celého studia.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Hana Vobrová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE	8
3. TEORETICKÁ ČÁST	9
3.1 VOLEJBAL JAKO SPORTOVNÍ HRA	9
3.2 CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU	9
3.3 HISTORIE VOLEJBALU	13
3.3.1 Vznik volejbalu	13
3.3.2 Významná data z historie volejbalu a FIVB.....	15
3.3.3 Struktura FIVB	19
3.3.4 CEV (Confédération Européen de Volleyball).....	20
4. ORGANIZACE SOUTĚŽÍ.....	23
4.1 ORGANIZACE VOLEJBALU V ČR.....	23
4.1.1 Organizace ČVS	23
4.1.2 Systém rozvoje volejbalu v rámci ČVS:	27
4.1.3 Systém péče o talentovanou mládež.....	27
4.1.4 Organizace volejbalových soutěží v rámci ČVS	28
4.2 ORGANIZACE VOLEJBALU VE FRANCII.....	30
4.2.1 Organizace FFVB	30
4.2.2 Systém rozvoje volejbalu v rámci FFVB	33
4.2.3 Systém péče o talentovanou mládež ve Francii.....	34
4.2.4 Organizace volejbalových soutěží v rámci FFVB.....	35
5. SPORTOVNÍ TRÉNINK.....	37
5.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE VOLEJBALU	38
5.2 ŘÍZENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	39
5.2.1 Plánování	39
5.2.2 Evidence	45
5.2.3 Kontrola trénovanosti	47
5.2.4 Vyhodnocování tréninku	48

5.3	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH MIKROCYKLŮ	49
5.3.1	Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období IOPV	49
5.3.2	Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období VK KP BRNO	50
5.3.3	Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) IOPV	51
5.3.4	Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) VK KP BRNO	52
5.3.5	Soutěžní mikrocyklus IOPV	53
5.3.6	Soutěžní mikrocyklus VK KP BRNO	54
6.	VÝZKUMNÁ ČÁST	55
6.1	CÍL PRÁCE	55
6.2	ÚKOLY PRÁCE	55
6.3	METODIKA PRÁCE	56
6.3.1	Charakteristika zkoumaného souboru	56
6.3.2	Použité metody	61
6.4	VÝSLEDKY PRÁCE, DISKUSE	62
6.4.1	Porovnání sezóny 2008/09	62
6.4.2	Porovnání sezóny 2009/10	64
6.4.3	Porovnání tréninkových ukazatelů	66
6.4.3.1	Počet dnů zatížení	66
6.4.3.2	Počet tréninkových jednotek	69
6.4.3.3	Počet hodin tréninkových jednotek	73
6.4.3.4	Počet hodin regenerace	76
6.4.3.5	Počet hodin teorie	79
6.4.3.6	Počet odehraných utkání	82
6.4.3.7	Počet dnů strávených na cestách	85
7.	ZÁVĚR	88
8.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	92
9.	SEZNAM PŘÍLOH	94

1. ÚVOD

Volejbal se jako kolektivní sportovní hra těší velké popularitě po celém světě. Během své více jak stoleté historie se stal jednou z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších sportovních her. Jeho divácká obliba podle mého názoru spočívá právě v tom, že většina publika tuto míčovou hru provozovala aktivně, ať už na rekreační nebo jiné úrovni, a tak je jim sledování utkání emotivně bližší.

Pro současný volejbal, stejně jako pro vrcholový sport obecně, je charakteristické, že jde jeho výkonnostní úroveň velmi rychle kupředu. Neustále se zlepšují tréninkové metody a prohlubuje se spolupráce se stále větším počtem vědních oborů. Kromě toho prožívá volejbal mnoho změn v pravidlech, organizaci i metodice. Jedním důvodem je přizpůsobení se médiím (televizní přenosy) a tím přiblížení se k divákovi, druhý důvod je nezastavitelný rozvoj nových teoretických poznatků v různých vědních oborech pronikajících do sportovních disciplín. Na základě těchto nových poznatků dochází ke zkvalitnění tréninkového procesu a tím i rychlému růstu výkonnosti.

Jako hráčce volejbalu se mi naskytla příležitost být členkou jak českého, tak francouzského týmu hrajícího ve své zemi nejvyšší soutěž žen. Rozhodla jsem se využít této zkušenosti pro sledování, hodnocení a srovnání nejen práce těchto týmů v průběhu dvou sezón, ale právě i pro porovnání rozdílů v organizaci a metodice jednotlivých volejbalových svazů.

Poznatky a zkušenosti získané v této diplomové práci mohou být přínosem nejen pro využití v samotné trenérské praxi, při zkvalitňování sportovní přípravy, ale mohou napomoci i Českému volejbalovému svazu při tvorbě nové koncepce péče o talentovanou mládež či při zamýšlené úpravě mládežnických kategorií nebo řízení nejvyšších republikových soutěží.

2. CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

1. Porovnat rozdíly ve struktuře a organizaci ČVS a FFVB
2. Porovnat rozdíly v systému výuky hráčů volejbalu v ČR a Francii
3. Porovnat rozdíly ve výběru a péči o volejbalové talenty v ČR a Francii
4. Porovnat rozdíly v systému práce družstev nejvyšší soutěže žen v ČR a ve Francii
5. Porovnat vybrané tréninkové ukazatele u družstev nejvyšší soutěže žen v ČR a ve Francii

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 VOLEJBAL JAKO SPORTOVNÍ HRA

Sportovní hra je pohybová činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Obě strany usilují o dosažení stejného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích. (Dobry, 1988)

Sportovní hry se dělí na **individuální** a **týmové** resp. **kolektivní**. Individuálních se účastní pouze jednotlivci, zatímco v kolektivních participují družstva. Individuální sportovní hry jsou založeny především na **herním výkonu jednotlivce**. V týmových sportovních hrách tyto herní výkony jednotlivců podléhají regulačnímu působení a vytváří **týmový herní výkon**.

Sportovní hry brankového typu jsou limitovány časem a mají intenzivní charakter – tzn. dochází k přímému tělesnému kontaktu soupeřů. V síťových sportovních hrách je rozhodujícím faktorem dosažení určitého počtu bodů a v pálkovacích sportovních hrách je to počet vyautovaných hráčů. Síťové i pálkovací sportovní hry se řadí mezi neinvazivní hry, protože v nich nedochází k přímému fyzickému kontaktu.

Volejbal patří spolu s basketbalem, americkým fotbalem, baseballlem, fotbalem a ledním hokejem k nejrozšířenějším a nejpopulárnějším sportovním hrám na světě. Je kolektivní síťovou hrou, při níž se utkávají dvě šestičlenná družstva na hřišti rozděleném sítí. Při hře se míč odbíjí rukama nebo pažemi. Cílem obou družstev je poslat míč pravidly povoleným způsobem přes síť na zem do soupeřova pole. (Vorálek, 1986)

3.2 CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU

Volejbal je sport hraný dvěma družstvy na hřišti rozděleném sítí. Existují různé verze přizpůsobené různým vnějším podmínkám tak, aby jejich rozmanitost umožnila účast každému.

Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři.

Míč je uveden do hry podáním: udeřen podávajícím přes síť k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, dokud se míč nedotkne hřiště, není „aut“ nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem.

Ve volejbale družstvo, které vyhraje rozehru, získá bod (Rally Point Systém - každá rozehra znamená bod). Hráči tohoto družstva postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček. (Ejem, 2001)

Volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost a dobrou tělesnou kondici spolu s osvojením potřebných technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností. Volejbal rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, především rychlost spojenou s obratností a vytrvalostí, rychlou sílu dolních i horních končetin a trupu.

Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů i správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádosti a neustále podněcuje k bojovnosti.

Koncepce volejbalu vychází ze střídání se hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku i obraně. (Příbramská et al., 1996)

Volejbal, stejně jako každá sportovní hra, se realizuje v utkání. To je v odbíjené limitováno dřívějším dosažením předem stanoveného počtu setů, popř. bodů v nich. Vlastní výsledek utkání je výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, popřípadě dílčích vztahů mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. O výsledku ve hře tak nerozhoduje jen výkon nejlepšího jedince, ale vzájemná souhra a spolupráce všech hráčů na hřišti, trenéra i střídajících hráčů. Tento vztah ovšem vždy ovlivňuje řada vedlejších, mnohdy jen náhodně působících faktorů. Konečným cílem každého družstva v utkání je vítězství, i když v některých případech je pravděpodobnost jeho dosažení velmi nízká a bývá pak nahrazován cíli jinými, jako např. zvítězit alespoň v jednom setu apod.

Každé utkání se dále rozpadá na jednotlivé organicky spojené části. Největší z nich je **set** představující také jednotku utkání. Sety utkání jsou tvořeny rozehrami, to je takovými částmi utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z hrajících družstev, kvalifikovanou rozhodčím jako porušení pravidel.

V průběhu utkání - jak vyplývá z pravidel hry – se obě družstva poměrně pravidelně střídají v kontrole nad míčem. Tím, v jakém vztahu jsou jednotlivá soupeřící družstva k míči (mají-li jej pod svojí kontrolou či nikoliv), jsou určeny úseky utkání – další z částí, na něž lze utkání rozdělit. (Buchtel, Ejem, 1981)

Ve volejbalu se v největší míře vyskytuje úsek utkání, v němž jedno z družstev má míč pod svojí kontrolou a druhé nemá. Tento úsek se zrcadlovitě opakuje. Vedle toho se v menší míře vyskytují i úseky, kdy mají míč pod svojí kontrolou obě družstva (např. okamžik při současném bloku) a kdy jej nemá žádné z družstev pod svojí kontrolou (např. když se jedno z družstev snaží pouze postupným vybíráním míče zabránit jeho dopadu na zem). Z výše uvedeného vyplývá, že k získání kontroly nad míčem nestačí samotný fakt, že hráči družstva odbíjejí míč. Bude to platit jen tehdy, budou-li jeho hráči cíleně odbíjet míč spoluhráči nebo do pole soupeře. Přitom ovšem může dojít k tomu, že výsledek jejich činnosti nebude plně odpovídat uvedenému úmyslu, tj. že i při zřejmě cílené činnosti nedoletí odbitý míč k zamýšlenému spoluhráči nebo do pole soupeře. Je potřeba vzít v úvahu fakt, že výsledek každé činnosti je do určité míry ovlivněn jistou dávkou nahodilosti (např. i ten nejpřesněji umístěný směr má zcela nutně nějaký rozptyl v místě dopadu). Výsledek činnosti nelze považovat za definitivní a za jediné kritérium toho, zda je, byl nebo nebyl míč pod kontrolou.

Nejmenší logickou částí utkání je **herní situace**. Tou je myšlena objektivně existující část úseku utkání závisající na předchozí činnosti hráčů obou družstev. Herní situace je vymezena souhrnem faktorů a podstatných vztahů mezi nimi. Na vznik herní situace působí činitele vnější i vnitřní.

Mezi vnitřní činitele patří:

- postavení a postoj hráčů – spoluhráčů i protihráčů,
- let míče ve vlastním poli nebo v poli soupeře – jeho prudkost, usměrnění (umístění), výška, rotace apod.,
- počet již provedených nebo ještě možných odbití míče,
- možnost přesného odbití míče příslušným hráčem,
- kvalita výkonnosti nebo aktuálně podávaný výkon jednotlivých spoluhráčů i protihráčů včetně jejich psychického stavu,
- speciální schopnosti a předpoklady spoluhráčů i protihráčů.

Vnější činitelé jsou tyto:

- důležitost a stav utkání,
- domácí nebo cizí prostředí,
- rozhodčí – jeho kvalita a způsob rozhodování,
- prostředí v němž se utkání koná – počasí, terén, viditelnost, osvětlení, divácká kulisa apod.

Záleží pak na samotných hráčích, do jaké míry se nechají těmito činiteli ovlivnit. Herní situace přecházení plynule jedna do druhé. Každá z nich představuje pro jednotlivého hráče úkol, který je nutno řešit výběrem a realizací jednoho z obvykle několika možných individuálních nebo kolektivních způsobů. Je zřejmé, že různí hráči v jedné herní situaci mohou mít rozdílné, ale někdy i stejné úkoly. Naproti tomu jeden hráč může jednu a tutéž herní situaci řešit buď stále stejným nebo naopak více různými způsoby.

Herní situace jsou řešeny jednáním hráčů, které je tvořeno jednak pohybovými úkony a jednak psychickými operacemi. Menší část těchto pohybových úkonů představuje zcela nahodilé reakce na náhle se vyskytnuvší herní situace. Soustavy pohybů zaměřené ke splnění okamžitého herního úkolu, které vždy tvoří určité komplexy s poměrně stálou strukturou, se nazývají **herními činnostmi jednotlivce**.

Jejich pohybová složka je obvykle nazývána technickou stránkou herní činnosti jednotlivce nebo jinak, jejím způsobem provedení. Na druhé straně taktickou stránkou herních činností jednotlivce nazýváme všechny psychické procesy předcházející vlastní pohybové činnosti. Zachycení a uvědomění si herní situace, její zhodnocení spojené s úvahou o možnostech řešení a konečně z toho vyplývající výběr vhodné herní činnosti jednotlivce či jejího způsobu provedení představuje hlavní postupné kroky. Taktická stránka herní činnosti jednotlivce je tedy jakýmsi rozhodovacím procesem, kdy hráč na základě informací, které získává smysly ze svého okolí, a na základě ocenění sebe, svých možností a svého aktuálního stavu volí ze svého hlediska nejvýhodnější způsob řešení právě se vyskytnuvší herní situace. Výsledkem tohoto řešení je pak zvolený pohyb, tedy technická stránka herní činnosti jednotlivce.

K řešení některých herních situací a k plnění herních úkolů nemusí být vždy použity jen výše charakterizované individuální činnosti hráčů, ale mnohdy přichází i v úvahu i společné jednání skupiny hráčů. Takovéto cílevědomé jednání dvou, tří až šesti

hráčů při řešení herních úkolů nazýváme **herními kombinacemi**. Ty jsou ve volejbalu mimořádně důležité. K tomu, abychom mohli společnou činnost několika hráčů nazývat kombinací, je nutné, aby všichni zúčastnění členové skupiny vědomě považovali tuto kolektivní spolupráci při řešení herního úkolu za nejvhodnější a také ji jednoznačně vybrali. (Buchtel, Ejem, 1981)

Od herních kombinací se odlišují skupiny herních činností jednotlivce, které jeden hráč postupně za sebou provádí jako následné řešení několika po sobě jdoucích herních situací. Příkladem může být např. následné provedení útočného úderu hráče, který těsně před tím blokem ztlumil míč soupeře a spoluhráč mu okamžitě míč nahrál z pole zpět. Takovéto skupiny se nazývají řetězci herních činností jednotlivce.

Použití herních činností jednotlivce a herních kombinací v jednotlivých situacích ve hře je do jisté míry ovlivněno i **systémem hry** družstva vycházejícím ze systematiky volejbalu. Ten představuje organizaci individuálních a skupinových činností zaměřenou na splnění úkolů útoku či obrany v jednotlivých úsecích utkání. Systém hry je charakterizován složením družstva (specializovanými herními funkcemi hráčů), které určuje do jisté míry výběr některých herních kombinací i postavení jednotlivých hráčů v poli. (Kaplan, Buchtel, 1987)

3.3 HISTORIE VOLEJBALU

3.3.1 *Vznik volejbalu*¹

V roce 2007 oslavila FIVB (Federation Internationale de Volleyball) 60. výročí od svého vzniku, ale historie hry samotné je mnohem delší.

Koncem 19. století začal v celém světě pronikat do popředí zájem o tělesnou výchovu a sport. Ze své kolébky Anglie se sport šířil hlavně do Ameriky, kde ho začali provozovat především studenti. Na amerických vysokoškolských kolejích patřila k nejoblíbenějším sportům atletika, rugby, baseball, tedy vesměs sporty, které se provozovaly v letní sezóně. V zimních měsících zájem o tělesnou výchovu klesal, protože gymnastická cvičení a společenské hry provozované v tělocvičnách, se nemohly rovnat

¹ KRÁLÍKOVÁ, M. *Hodnocení úspěšnosti herních činností jednotlivce ve volejbalu u specializace blokař na MS žen 2002*. Praha, 2003. 131 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

emotivním a fyzicky náročným sportům provozovaným venku. Proto v roce 1892 vytvořil springfieldský učitel tělesné výchovy Naismith novou sportovní hru pro tělocvičnu, která okamžitě zaujala jeho žáky. Původní „naismith-ball“ si pak získal značnou oblibu a pod jménem basketball se úspěšně rozšířil po celém světě.

Ze stejného důvodu vytvořil profesor tělesné výchovy na sportovní škole ve Springfieldu ve státě Massachusetts William G. Morgan pro své žáky novou hru, kterou z neznámých důvodů nazval „mintonette“. Košíková se mu zdála příliš namáhavou rekreační hrou, a tak rozdělil tělocvičnu sítí, jejíž horní okraj natáhl asi ve výši 183 cm od země, žáky rozdělil na dvě poloviny a dal jim úkol-dopravit míč „odplácáváním“ na polovinu soupeře. To bylo roku 1895 a začala tak historie celosvětově oblíbené sportovní hry, která neodmyslitelně patří do rodiny olympijských sportů. Volejbaloví historikové tedy připisují vznik volejbalu W. G. Morganovi, ale podle ústní, nepotvrzené verze, to však měli být chicagští hasiči, kteří si právě volejbalem krátili volné chvíle, když zrovna nehořelo.

Po čase se „mintonette“ začala hrát i venku, což přispělo k ještě větší oblibě. Při předvedení této nové hry na konferenci YMKY navrhl A. T. Halstet, aby se nazvala „volley-ball“ podle hlavní ideje: odrážení míče – to volley the ball. Od roku 1896 dostává volejbal herní strukturu v podobě pravidel, které uveřejnil J. J. Cameron.

Hřiště na volejbal se pak začala zakládat na koupalištích, v letoviscích a v některých sportovních střediscích. Hra byla oblíbena hlavně u mládeže. Proto přibývalo hřišť ve školách, kolejích a rekreačních areálech. Hrál se v nejrůznějších organizacích a hlavně ve společnostech YMCA, jejichž zásluhou se volejbal začal šířit do celého světa.

Do Evropy se volejbal dostal po ukončení první světové války v roce 1918. U nás se stal velmi populární mezi studenty, trampy, vojáky a dosáhl vynikající technické úrovně. Poprvé byl volejbal předveden roku 1919 v Žilině a stal se součástí přípravy atletů na Olympijské hry v Antverpách. Před odjezdem do Antverp proběhla na Žižkově v roce 1920 veřejná ukáзка hry. V roce 1921 byl ustaven Československý volejbalový a basketbalový svaz a o tři roky později bylo uspořádáno první mistrovství republiky. K oddělení obou svazů došlo až po druhé světové válce.

Mezinárodní snahy sjednotit volejbalisty vedly ke vzniku komise pro volejbal při IAHF v roce 1934. Její první zasedání se konalo v r. 1936 při OH v Berlíně. Mezi členy patřilo 12 evropských států, 5 států Severní a Jižní Ameriky a 4 státy z Asie. Ovšem opravdová mezinárodní spolupráce se mohla rozvíjet až po druhé světové válce.

Československý volejbal, stejně tak jako francouzský, se významnou měrou podílely na založení FIVB (Federation Internationale de Volleyball). První oficiální schůzka před založením FIVB se konala v Praze za účasti představitelů československé, polské a francouzské federace. FIVB byla založena v dubnu 1947. Zakládajících zemí bylo 14 a byly to Belgie, Brazílie, Československo, Egypt, Francie, Holandsko, Maďarsko, Itálie, Polsko, Portugalsko, Rumunsko, Uruguay, USA a Jugoslávie.

Zlatá éra našeho volejbalu začala koncem čtyřicátých let a skončila v polovině let šedesátých. Českoslovenští volejbalisté se v té době stali dvakrát mistry světa - 1956 a 1966 a třikrát mistry Evropy - 1948, 1955 a 1958. Poté jsme v 70. a 80. letech minulého století na Mistrovstvích Evropy získali tři druhá místa v letech 1967, 1971 a 1985. V novodobé historii lze do úspěchů českého volejbalu zařadit čtvrtá místa na Mistrovstvích Evropy 1999 a 2001 a také čtvrté místo ve Světové lize 2003. (www.cvf.cz)

3.3.2 Významná data z historie volejbalu a FIVB²

1947 - Od 18. do 20. dubna probíhá zasedání v Paříži. 14 Národních federací zakládá FIVB (Federation Internationale de Volleyball) se sídlem v Paříži. Prvním předsedou FIVB byl zvolen Francouz Paul Libaud. Bylo provedeno sjednocení amerických a evropských pravidel tj. rozměry kurtu byly určeny 9*18 metrů a výška sítě byla stanovena 2,43m pro muže a 2,24m pro ženy.

1949 - První mistrovství světa mužů v Praze. Hlavní technickou inovací bylo umožnění nahrávky zadním hráčem, což umožnilo v praxi útočit třem hráčům najednou.

1951 - Na kongresu FIVB byly nejvýraznějšími novinkami dvě pravidla. První, „přesah“ útočícího hráče přes síť s podmínkou, že samotné odbití míče bylo provedeno ve vlastním hřišti. Druhé, možnost útočit pro hráče zadní řady.

1953 - Kongres FIVB definoval přesně činnost a terminologii pro rozhodčí.

1954 - V Manile na Filipínách byla založena Asijská konfederace, což byl první krok k celosvětovému sjednocení volejbalu pod vedením FIVB.

1955 - Japonsko opustilo svoji verzi pravidel ve které figurovalo 9 hráčů na obou stranách a velmi progresivně přijalo pravidla FIVB.

² www.fivb.org

- 1956 - Francie přivítala Mistrovství světa mužů i žen. Poprvé v historii se zúčastnili hráči ze čtyř kontinentů. FIVB vydává svůj premiérový Bulletin.
- 1957 - Během jednání MOV v Sofii od 22. do 26. září se uskutečnil exhibiční turnaj pořádaný FIVB. Průměrná návštěvnost byla 35 000 diváků na zápas, což bylo výrazným impulzem pro MOV přijmout volejbal do rodiny olympijských sportů počínaje XII. olympiádou v Tokiu.
- 1958 - Hráči Československých mužstev, kteří byli vždy hodnoceni jako výborní blokaři dali volejbalu nový obraný úder - bagr. Poprvé byl k vidění na Mistrovství Evropy v Praze.
- 1959 - Kongres FIVB v Budapešti zakázal clonění hráčů při podání a upravil pravidla o přešlapu u sítě na přešlap celým chodidlem.
- 1962 - Z důvodu blížícího se olympijského turnaje byly upraveny termíny mistrovství světa. Kongres MOV v Mnichově otevřel cestu na olympiádu i ženám.
- 1963 - Založení evropské volejbalové konfederace CEV (Confédération Européenne de Volleyball).
- 1964 - Od 13. do 23. října měl volejbal premiéru na OH v Tokiu. V pravidlech došlo k následujícím změnám: umožnění druhého úderu po blokování a zákaz přesahu bloků do soupeřova pole.
- 1968 - Na kongresu FIVB v Mexico City bylo zřízeno nové pravidlo o anténkách (vzdálených od sebe 9,40m).
- 1969 - FIVB uznalo novou volejbalovou konfederaci Norceca sdružující volejbalové svazy Severní a střední Ameriky a Karibiku. Založení trenérské komise FIVB.
- 1972 - Pět dosavadních komisí (pro Evropu, Asii-Oceánii, Afriku, Sev. Ameriku a Jižní Ameriku) bylo oficiálně ustanoveno Kontinentálními konfederacemi.
- 1973 - Poprvé se uskutečnil Světový pohár žen v Montevideu.
- 1974 - Kongres FIVB konaný v Mexico City rozhodl o dvou nových úpravách pravidel:
- 1) Anténky se posunuly do vzdálenosti 9m (z dosavadních 9,40).
 - 2) Družstvu bylo umožněno hrát tři úderu po vlastním bloku. Tato pravidla vstoupila v platnost rokem 1976.
- 1977 - V Brazílii se poprvé uskutečnilo Mistrovství světa juniorů a juniorek.
- 1980 - Francouzština, angličtina a španělština se staly třemi oficiálními jazyky pro mezinárodní prezentaci pravidel.

- 1984 - Mexičan Ruben Acosta byl zvolen na 19. kongresu FIVB předsedou FIVB, když v této funkci vystřídal Francouze P.Libouda. Na Olympijských hrách v Los Angeles byla uplatňována brazilci technická novinka - smečované podání, tak orgány FIVB.
- 1988 - Kongres FIVB schválil nové počítání bodů v pátém setu - takzvaný "tiebreakový" systém (rally-point system) přičemž maximální bodový stav v setu byl určen 17-16. V předchozích setech byl zachován systém se ztrátami.
- 1989 - Poprvé bylo uspořádáno Mistrovství světa kadetů. Chlapci měli svůj turnaj v Dubaji a dívky v Brazílii.
- 1990 - FIVB vytvořila Světovou ligu. Tato milionem dolarů dotovaná a divácky velmi atraktivní série (určená pouze pro družstva mužů) byla vytvořena pro týmy ze zemí, které byly schopny zajistit dostatečné příjmy z přenosových práv pro TV a reklamy.
- 1992 - Po Olympijských hrách v Barceloně byl upraven tiebreak. Vítězné družstvo musí zvítězit nejméně o dva body.
- 1993 - Pouze 7 let po přijetí mezi oficiální sporty FIVB byl plážovému volejbalu přiznán status olympijského sportu. Mezinárodní olympijský výbor rozhodl o tom, že plážový volejbal se poprvé představí na Olympijských hrách v Atlantě. FIVB vytvořilo pro ženy obdobu Světové ligy- turnaj Grand Prix.
- 1994 - Na Kongresu FIVB došlo k významným změnám pravidel: úder do míče byl povolen všemi částmi těla; zóna podání byla prodloužena na celou šířku hřiště; byl umožněn dvojitý úder při letu míče ze soupeřovy strany a bylo upraveno pravidlo o dotyku sítě a vstupu do soupeřova hřiště tím, že se týkalo pouze hráčů bezprostředně „v akci“.
- 1995 - Volejbal oslavil 100 let od svého vzniku. Během roku bylo pořádáno bezpočet turnajů, utkání a byly vydány výroční poštovní známky. FIVB uspořádalo velkolepou akci nazvanou „100 let volejbalu ve 100 dnech“.
- 1996 - Celkem čtyři sady medailí se rozdávaly na OH v Atlantě ve volejbalu, neboť se zde poprvé objevil plážový volejbal. Kongres FIVB (konaný v místě OH) znovu výrazně změnil pravidla; dotyk hráče nohou soupeřova pole byl povolen při kontaktu hráče s púlicí čarou; změna tlaku míče (podhuštěné míče o tlaku 0,300-0,320 kg/m²); třímetrová čára se pomyslně prodloužila do nekonečna. Ve Světové lize mužů a Grand Prix žen se poprvé zkoušel nový typ hráče – „libero“.
- 1997 - FIVB oslavila 50 let od svého vzniku. Počet členských zemí vzrostl z původních čtrnácti (rok 1947) na 213 (rok 1997). Vedení FIVB oslavilo výročí ve svém novém a přepychovém sídle v Lausanne. FIVB je složena z jednotlivých národních

federací. V současné době jich FIVB sdružuje 217 (kongres FIVB-Japonsko 1998). Počet **registrovaných hráčů** (dle definice FIVB - myšlen člověk jakéhokoliv věku, hrající volejbal nebo plážový volejbal nejméně jednou do měsíce) přesáhl počet 1 miliardy lidí (přesněji: 1,046,000,000 lidí (Volley world 1998/4)). První MS v plážovém volejbalu se konalo v Los Angeles za účasti mužů i žen. Celková prize money měla hodnotu 600 000 \$.

- 1998 – oficiální přijetí bezztrátového systému (rally-point systém – každá rozehra znamená bod) a postu libera. Obě novinky se představily na MS v Tokiu, které následovalo po zasedání 26. kongresu FIVB.
- 2000 – XXVII. letních Olympijských her v australském Sydney se v šestkovém volejbale účastnilo 12 mužských a 12 ženských týmů. V plážovém volejbale to bylo 24 dvojic v obou kategoriích.³
- 2002 – 28. kongres FIVB se konal v Buenos Aires v Argentině, která byla zároveň hostitelskou zemí Mistrovství Světa mužů. Mistrovství Světa ve volejbale žen pořádalo Německo, zúčastnilo se ho, stejně jako u mužů, 24 družstev.
- 2004 – Hry XXVIII. letní Olympiády v Athénách ve volejbale žen vyhrává družstvo Číny podruhé po 20 letech. Stejně tak soutěž mužů vyhrává podruhé v historii družstvo Brazílie. První titul získali Brazilci v roce 1992 v Barceloně.
- 2006 – na 30. kongresu FIVB v japonském Tokiu byl Dr. Rubén Acosta znovuzvolen prezidentem FIVB. Hlasovalo pro něj 196 delegátů z 217 národních federací.
- 2008 – FIVB otevírá nové sídlo „Château Les Tourelles“ ve Švýcarsku v Lausanne u Ženevského jezera; 31. kongres FIVB se koná v Dubaji, ve Spojených Arabských Emirátech; mužství tým USA vyhrává Světovou ligu a následně i OH v Peking; stejně tak si počíná i ženský tým Brazílie – po vítězství v Grand Prix získává i olympijské zlato v Peking; Dr. Rubén Acosta odstupuje od své funkce prezidenta FIVB, na jeho místo je zvolen dosavadní první výkonný viceprezident FIVB pan Jizhong Wei z Číny.

³ KRÁLÍKOVÁ, M. *Hodnocení úspěšnosti herních činností jednotlivce ve volejbalu u specializace blokař na MS žen 2002*. Praha, 2003. 131 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

3.3.3 *Struktura FIVB*⁴

FIVB je řídicí orgán zodpovědný za všechny formy volejbalu na globální úrovni. FIVB spolupracuje úzce jak s národními federacemi, tak i se soukromou sférou. Podporuje tak volejbalové soutěže a rozvojové aktivity, uspokojuje potřeby sponzorů a z jejich příspěvků podporuje i činnost volejbalových federací a jejich klubů účastnících se světových soutěží.

Organizace

- Světový kongres (World Congress) – nejvyšší orgán
- Představenstvo (the Board of Administration) – celková zodpovědnost za řízení
- Prezident – zajišťuje vedení
- Sekretariát – profesionální personál

Nejvyšší autoritou FIVB je Světový kongres (World Congress). Svolává se jednou za 2 roky, volí prezidenta (President) a členy rady představenstva (the Board of Administration). Představenstvo odpovídá za celkové řízení FIVB, dohlíží na činnost národních svazů, konfederací, komisí a rad a jmenuje úředníky, včetně členů výkonného výboru (the Executive Committee). Výkonný výbor se skládá ze členů rady (the Board members) a každý člen je zodpovědný za důležité a specifické úkoly.

Prezident FIVB je osobně odpovědný před Kongresem a členy představenstva, jejichž rozhodnutí je odpovědný vykonat a je podporován generálním ředitelem (General Manager) a výkonným výborem (the Executive Committee).

Sídlo FIVB má několik oddělení a každé z nich je vedené ředitelem (Director):

- The Volleyball Events Department
- Beach Volleyball Department
- Technical and Development Department
- Press Department
- TV&Marketing Department
- IT Department

⁴ http://www.fivb.org/EN/FIVB/Cp_fivbStructure.htm

- Finance Department

Národní federace jsou zodpovědné za rozvoj a propagaci volejbalu ve svých zemích, zatímco kontinentální konfederace (Continental Confederations), rady a komise (Counsils and Commissions) jsou podpůrné instituce FIVB ve svých oblastech a musí se zodpovídat FIVB za plnění svých povinností v souladu s vnitřními předpisy FIVB.

Techničtí delegáti reprezentují celosvětově FIVB. Dohlíží a podílí se na organizaci akcí a událostí a zajišťují, aby tyto proběhly v korektních podmínkách jak pro sponzory, tak pro účastníky.

Africa	CAVB – African Championship
Asia & Oceania	AVC – Asian Championship
North America	NORCECA – NORCECA Championship
South America	CSV – South American Championship
Europe	CEV – European Championship



Obrázek č. 1 Struktura FIVB

3.3.4 CEV (*Confédération Européen de Volleyball*)⁵

Confédération Européen de Volleyball neboli CEV je sportovní organizace, která je kontinentálním řídicím orgánem volejbalu v Evropě. Od roku 2005 se jeho sídlo nachází v hlavním městě Lucemburska, Luxemburgu.

Přestože byl CEV založen teprve 21. října 1963, volejbal se v Evropě stal velmi populární mnoho let předtím. Většina týmů, která se účastnila kongresu v roce 1963, patřila též k zakladatelům FIVB v roce 1947. Ve skutečnosti bylo založení CEV krokem ze strany evropských národních federací.

Kolébku volejbalu jsou sice USA, přesto se stal nesmírně populárním především ve východní Evropě, poté co byl představen americkými vojáky v průběhu první světové války. V polovině 20. století se již rozšířil po celém evropském kontinentu.

Evropa je tedy považovaná za nejsilnější kontinent v oblasti volejbalu. CEV má obvykle vyhrazeno více událostí na mezinárodní sportovní scéně než jakákoliv jiná konfederace







































⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Conf%C3%A9d%C3%A9ration_Europ%C3%A9enne_de_Volleyball

Mnohé techniky a taktiky, které jsou součástí běžného moderního volejbalu, byly prvně představeny jednotlivými evropskými týmy. Za zmínku stojí zejména blokování (Československo, 1938), vbíhání nahrávače, které následně vedlo k vývoji systému 5-1 (SSSR, 1949), odbití obouruč spodem (Československo, 1958) a útok ze zadní zóny (Polsko, 1974).

Dlouhá a významná tradice tohoto sportu v Evropě, jejímž základem je především obsáhlá správní struktura zaměstnanců CEV, může soupeřit s FIVB co do velikosti a komplexnosti. CEV je největší ze světových konfederací a jediná, která pořádá největší počet každoročních soutěží a turnajů.

Jako řídící organizace nad národními federacemi, organizuje CEV kontinentální soutěže jako je prestižní mistrovství Evropy (první v roce 1948), European League a CEV Cup. Podílí se také na organizaci kvalifikačních turnajů pro významné události, jako jsou například olympijské hry nebo mistrovství světa, a mezinárodních soutěží, které hostí jednotlivé přidružené federace a svazy.

V současnosti je v evropské konfederaci CEV sdruženo 55 národních federací:

Pays	Fédération	Grèce	Elliniki Omospondia Petosferiseos
 Albanie	Fédération Albanaise de Volleyball	 Groenland	Kalaallit Nunaanni Volleyballertartut Kattuffiat
 Andorre	Federació Andorrana de Voleibol	 Hongrie	Magyar Roplabda Szovetseg
 Arménie	Fédération de Volleyball de la Republique d'Armenie	 Irlande	Volleyball Association of Ireland
 Autriche	Österreichischer Volleyball Verband	 Islande	Blaksamband Islands
 Azerbaïdjan	Azerbaijan Voleybol Federasiyasi	 Israël	Israel Volleyball Association *
 Biélorussie	Bieloruskaia Federatsiya Volejbola	 Italie	Federazione Italiana Pallavolo
 Belgique	Fédération Royale Belge de Volleyball	 Lettonie	Latvijas Volejbola Federācija
 Bosnie-Herzégovine	Volleyball Federation of Bosnia-Herzegovina *	 Liechtenstein	Liechtensteiner Volleyball Verband
 Bulgarie	Bulgarska Federatsiya Volejbol	 Lituanie	Lithuanian Volleyball Federation *
 Croatie	Hrvatski Odbojkaski Savez	 Luxembourg	Fédération Luxembourgeoise de Volleyball
 Chypre	Cyprus Volleyball Association *	 Macédoine	Odbojkarska Federatsiya Na Makedonija
 République tchèque	Český Volejbalový Svaz	 Moldavie	Fédération de Volleyball de la Republique de Moldavie
 Danemark	Dansk Volleyball Forbund	 Malte	Malta Volleyball Association
 Angleterre	England Volleyball Association	 Monaco	Fédération Monégasque de Volley-ball
 Espagne	Real Federación Española de Voleibol	 Pays-Bas	Nederlandse Volleybal Bond
 Estonie	Eesti Võrkpalli Liit	 Irlande du Nord	Northern Ireland Volleyball Association
 Îles Féroé	Flogbóltssamband Føroya	 Norvège	Norges Volleyballforbund
 Finlande	Suomen Lentopalloliitto F. Y.	 Pologne	Polski Związek Pilki Siatkowej
 France	Fédération Française de Volley-ball	 Portugal	Federação Portuguesa de Voleibol
 Géorgie	Georgian Volleyball Federation *	 Roumanie	Federatia Romaniaa de Volei
 Allemagne	Deutscher Volleyball Verband	 Russie	Vserossiyskaya Federatsiya Volejbola
 Gibraltar	Gibraltar Volleyball Association	 Serbie-et-Monténégro	Odbojkaški Savez Srbije i Crne Gore
 Écosse	Scottish Volleyball Association		
 Slovénie	Odbojkarska Zveza Slovenije	 Suède	Svenska Volleybollförbundet
 Saint-Martin	Federazione Sammarinese Pallavolo	 Turquie	Türkiye Voleybol Federasyonu
 Slovaquie	Slovenská Volejbalová Federácia	 Ukraine	Ukrainian Volleyball Federation *
 Suisse	Swiss Volley	 Pays de Galles	Welsh Volleyball Association

Obrázek č.2 Národní federace CEV

Klubové soutěže pořádané CEV

- CEV Champions League (muži, ženy)
- CEV Top Teams Cup (muži, ženy)
- CEV Cup (muži, ženy)

4. ORGANIZACE SOUTĚŽÍ

4.1 ORGANIZACE VOLEJBALU V ČR

Hlavním a největším realizátorem volejbalu v České republice je občanské sdružení **Český volejbalový svaz (ČVS)**. ČVS je jediným subjektem uznaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR i Českým olympijským výborem jako garant rozvoje volejbalu na území České republiky.

ČVS je jedním se zakládajících členů Mezinárodní volejbalové federace (FIVB) i Evropské volejbalové konfederace (CEV). Jejich základní dokumenty jsou východiskem pro činnost ČVS a musí být respektovány i jakoukoliv třetí stranou podílející se v součinnosti s ČVS na rozvoji volejbalu v ČR. Pouze celorepublikové orgány ČVS (konference, výbor ČVS nebo SR ČVS) jsou oprávněny rozhodnout o případných odlišnostech předpisů ČVS oproti dokumentům FIVB a CEV na území ČR.

ČVS je jediným představitelem českého volejbalu ve volejbalových mezinárodních organizacích, a proto je odpovědný za zabezpečení státní reprezentace a podpory reprezentace oddílové.

Hlavním úkolem ČVS je vytvářet podmínky pro rozvoj všech forem a výkonnostních stupňů volejbalu včetně masového a rekreačního. ČVS je zřizovatelem a organizátorem volejbalových soutěží a akcí na území České republiky, které řídí svými orgány na základě předpisů, které pro jejich řízení vydává.

Posláním ČVS je, mimo jiné, školit, doškolovat a zabezpečovat vzdělávání trenérů, rozhodčích a dalších odborných volejbalových kádřů.

4.1.1 Organizace ČVS

ČVS je právnickou osobou a jeho nevyššími republikovými orgány jsou: *Konference ČVS, Výbor ČVS a Správní rada ČVS*. Tyto nejvyšší republikové orgány si pro zabezpečení svých úkolů zřizují *Sekretariát ČVS* složený z profesionálních pracovníků a *odborné komise a úseky*:

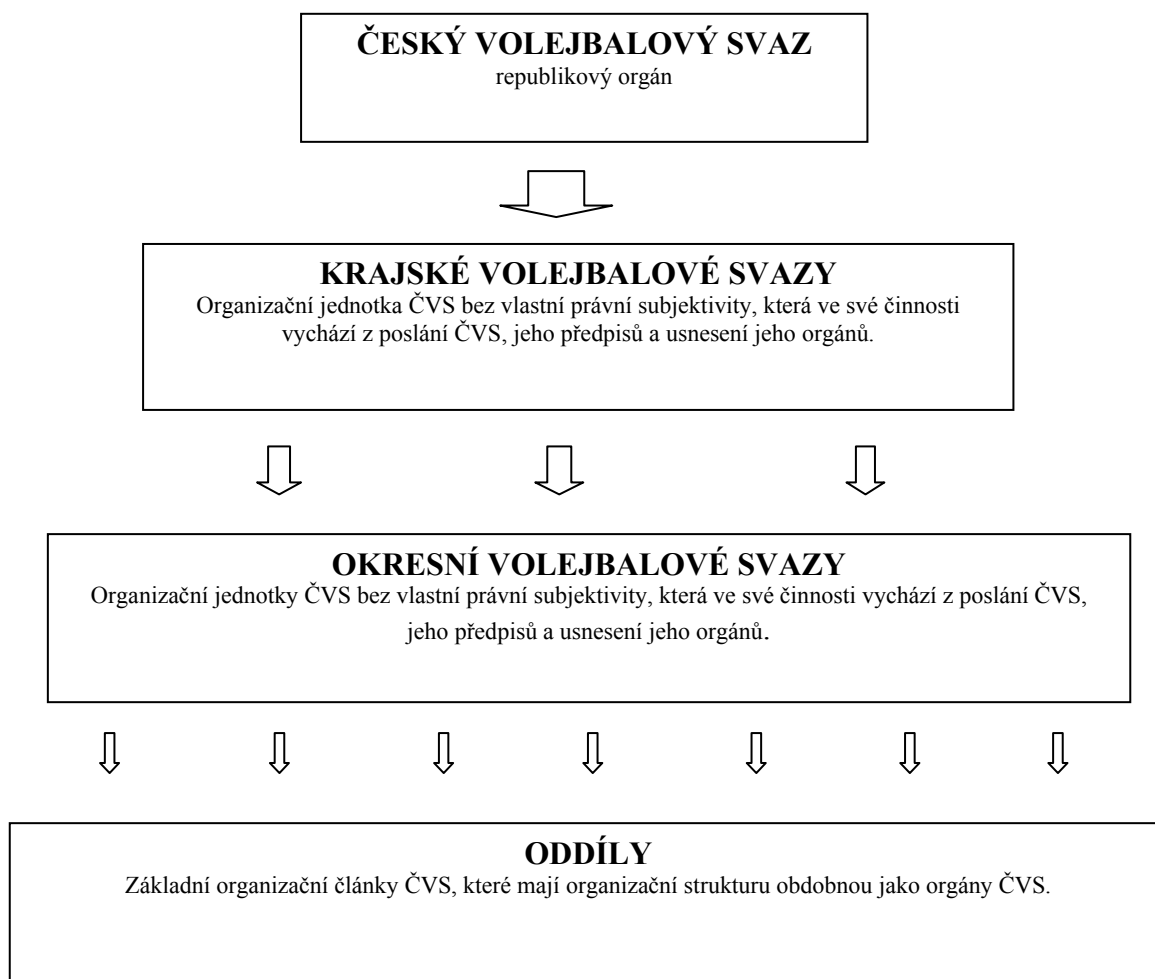
ODBORNÉ KOMISE ČVS	
<ul style="list-style-type: none"> • Sportovně-technická • Odvolací • Registrační • Mládeže • Rozhodčích • Mezinárodní • Legislativní • Metodická 	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplinární • Společenská • Žen • Hospodář • Delegáti ČVS • Koordinátor komunikace s KVS • Rada síně slávy českého volejbalu

Tabulka č.1 Odborné komise ČVS

Tyto komise a úseky jsou složeny převážně z dobrovolných pracovníků a jsou doplněny o profesionální sekretáře (členové Sekretariátu ČVS). Na úrovni nižších územních celků jsou zřízeny také nižší volejbalové orgány - *krajské volejbalové svazy* (celkem 14) a *okresní volejbalové svazy* (celkem 75 + 10 pražských obvodů).

Nejnižšími organizačními články ČVS, ve kterých se realizuje výcvik, výchova a sportovní vyžití volejbalových adeptů a příznivců, jsou *volejbalové oddíly (kluby)*, kterých je v ČR 969. Do činnosti v těchto oddílech je v současnosti zapojeno celkem 53 995 členů. Z toho je 41 021 dospělých (21 415 mužů, 19 606 žen) a 12 974 mládeže (2 119 žáků, 1 561 dorostenců a 5 171 žákyň, 4 123 dorostenek).

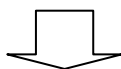
ÚZEMNÍ ČLENĚNÍ ČESKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU



ORGÁNY ČVS

KONFERENCE

- nejvyšší orgán ČVS
- schází se 1x za 4 roky
- bývá svolávána správní radou
- počet členů je dán poměrným zastoupením dle členské základny (podle počtu registrovaných v jednotlivých krajích)



VÝBOR ČVS

- spravuje ČVS v období mezi konferencemi → sleduje plnění úkolů ČVS mezi konferencemi
- volí a odvolává předsedu ČVS
- jmenuje a odvolává členy správní rady na návrh předsedy ČVS
- svoláván správní radou
- čtyřleté funkční období
- tvořen 14ti zástupci krajských volejbalových svazů



SPRÁVNÍ RADA (SR)

- statutární a výkonný orgán, který řídí činnost ČVS mezi zasedáním výboru ČVS
- čtyřleté funkční období
- členové jsou jmenováni a odvoláváni výborem ČVS na návrh předsedy ČVS
- schází se 1x za 2 měsíce podle stanov
- k realizaci úkolů jmenuje odborné komise
- složení: předseda ČVS, místopředsedové, členové jmenování



PŘEDSEDA ČVS

- je oprávněn samostatně zastupovat ČVS
- volen a odvoláván výborem ČVS
- navrhuje výboru členy správní rady
- podřízen výboru a konferenci



SEKRETARIÁT ČVS

- vytvořen správní radou pro potřeby zabezpečování jejich úkolů
- tvořen placenými pracovníky ČVS
- v čele generální sekretář → jmenován správní radou ČVS na návrh předsedy ČVS



KONTROLNÍ A REVIZNÍ KOMISE(KRK)

- nezávislý orgán
- čtyřleté funkční období
- volena konferencí, které se zodpovídá ČVS
- sleduje dodržování stanov a dalších předpisů ČVS

4.1.2 Systém rozvoje volejbalu v rámci ČVS:

Volejbalové oddíly (kluby) jako nejnižší organizační články ČVS jsou podle pokynů a metodiky svazu odpovědní za rozvoj volejbalu na území ČR. K zajištění tohoto úkolu jim však musí ČVS vytvořit především organizační podmínky (stanovení jednotlivých kategorií, tvorba soutěží, zpracování metodiky výcviku atd.).

V současnosti má převážná většina oddílů v ČR zřízeny přípravy nejčastěji od 5. třídy ZŠ a v nich připravuje mladé adepty formou různých soutěží a příbuzných míčových her na volejbalový výcvik. Ten ve většině oddílů začíná od 6. třídy základní školy a členové těchto příprav se v průběhu 6. a 7. třídy ZŠ začínají též účastnit nemistrovských soutěží v minivolejbalu organizovanými nejnižšími články (oddíl, okresní volejbalový svaz). V druhé polovině 7. třídy se začínají družstva účastnit nemistrovských turnajů v šestkovém volejbalu.

Výjimku tvoří pouze moravské kraje, které si zavedly kategorii mladšího žactva a hrají i v této kategorii krajské přebory a mistrovství Moravy. Od 8. a 9. třídy začínají družstva hrát oficiální mistrovské i nemistrovské celorepublikové soutěže organizované ČVS.

4.1.3 Systém péče o talentovanou mládež

Vedle základního systému výchovy v člancích ČVS – oddílech a klubech, existuje i systém péče o talentovanou mládež, ve kterém dochází k propojení základních článků ČVS se školskými zařízeními. Na úrovni základního školství s vybranými základními školami a na úrovni středního školství se sportovními gymnázii. Tento systém začal fungovat v roce 2000, kdy byl vládou ČR přijat program nazvaný Intenzifikace sportovních tříd, do kterého byly zapojeny ZŠ s volejbalovými sportovními třídami. Na systém sportovních tříd (ST) navazoval systém sportovních center mládeže (SCM), který úzce spolupracoval se sportovními gymnázii (SG).

Od sezóny 2008-2009 ČVS přijal projekt pro kadetské a juniorské reprezentační výběry pod názvem SCM-ČVS. Základní myšlenka je ta, že reprezentační družstva

kadetek a kadetů startují v juniorských soutěžích a reprezentační družstva juniorů a juniorek startují v nejvyšších soutěžích dospělých.

Od sezóny 2009-2010 došlo k dalším úpravám systému péče o talentovanou mládež. Byly zrušeny sportovní třídy a vznikla tzv. Sportovní střediska (SpS) a dále bylo upraveno zařazení reprezentačních družstev mládeže v soutěžích dospělých. RD juniorů startovalo pouze v 1.lize mužů a RD juniorek startovalo celou základní část soutěže v extralize žen. Družstva kadetů a kadetek v této sezóně nebyla do juniorských soutěží zařazena. Smyslem těchto opatření je zajistit reprezentačním celkům kvalitní dlouhodobou herní přípravu.

Pro tento systém výchovy hráčů je ČVS schválen i systém soutěží. Ten má stejnou strukturu jak pro ženské tak mužské složky. Jediným rozdílem je způsob hraní extraligy kadetů a kadetek. Kadeti hrají svou extraligu turnajovým způsobem, kadetky klasickým dlouhodobým způsobem.

4.1.4 Organizace volejbalových soutěží v rámci ČVS

• ŽENY

<u>MISTROVSKÉ SOUTĚŽE</u>		<u>NEMISTROVSKÉ SOUTĚŽE</u>	
ŽACTVO	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - Mistrovství ČR (1. část + 2. část) - výška sítě 220 cm 	PŘÍPRAVKY	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno kluby, případně krajskými nebo okresními volejbalovými svazy - Poháry krajů v minivolejbalu - Různé krajové turnaje v minivolejbalu
KADETKY	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - 1.liga - Extraliga - výška sítě 224 cm 	ŽACTVO	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český Pohár, Memoriál M.Kafky - Organizováno kluby – Pohár krajů a další nemistrovské soutěže
JUNIORKY	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - 1.liga - Extraliga 	KADETKY	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český pohár
ŽENY	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor II - Krajský přebor I - 2.liga - 1.liga - Extraliga 	ŽENY	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český pohár a Československý pohár

Tabulka č.2 Organizace ženských soutěží v rámci ČVS

• **MUŽI**

<u>MISTROVSKÉ SOUTĚŽE</u>		<u>NEMISTROVSKÉ SOUTĚŽE</u>	
ŽACTVO	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - Mistrovství ČR - výška sítě 230 cm 	PŘÍPRAVKY	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno kluby, případně krajskými nebo okresními volejbalovými svazy - Satelit v minivolejbalu s návazností na šestkový volejbal - Různé krajové turnaje v minivolejbalu
KADETI	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - Extraliga (turnajově) - výška sítě 239 cm 	ŽACTVO	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český Pohár, Memoriál R.Myslíka
JUNIOŘI	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor - 1.liga - Extraliga - výška sítě 243 cm 	KADETI	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český pohár
MUŽI	<ul style="list-style-type: none"> - Okresní přebor - Krajský přebor II - Krajský přebor I - 2.liga - 1.liga - Extraliga 	MUŽI	<ul style="list-style-type: none"> - Organizováno ČVS – Český pohár a Československý pohár

Tabulka č.3 Organizace mužských soutěží v rámci ČVS

4.2 ORGANIZACE VOLEJBALU VE FRANCII

Volejbal ve Francii je řízen Francouzskou volejbalovou federací (Fédération française de volley-ball, neboli FFVB) založenou v únoru 1936. FFVB je stejně jako ČVS jedním ze zakládajících členů Mezinárodní volejbalové federace (FIVB) i Evropské volejbalové konfederace (CEV). Jejich základní dokumenty jsou (stejně jako pro ČVS) východiskem pro činnost FFVB a platí zde stejné principy jako ve vztahu ČVS k FIVB.

4.2.1 Organizace FFVB

VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ (L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE)

- nejvyšší orgán FFVB, má samostatné postavení a právo na změnu stanov, pravidel a potvrzování dalších předpisů
- schází se 1x ročně
- svoláváno Řídicím výborem (le Comité Directeur), které rozhoduje o dni a místu shromáždění
- má 27 členů (1 prezident + 26 zástupců regionálních lig)
- schází se za účelem voleb do Řídicího výboru (le Comité Directeur) nebo mimořádně (vyjádření nedůvěry řídicímu výboru)
- před samotným valným shromážděním svolává Dozorčí volební komise CSOEAG zasedání pro volbu Prezidenta řídicího výboru a Prezidenta výkonného výboru, kteří mají následně právo pouze kontrolovat a

ŘÍDÍCÍ VÝBOR (LE COMITÉ DIRECTEUR)

- 29 členů (z toho 9 členů z Výkonného výboru)
- Schází se nejméně 3x ročně na příkaz generálního tajemníka (Secrétaire Général)
- Je usnášeníschopné pouze v přítomnosti min. 1/3 členů, může být svolán na žádost Prezidenta FFVB nebo ¼ členů
- vykonává všechny pravomoci svěřené mu ústavou a federálními předpisy
- rozhoduje o Prezidentovi FFVB → volen každé 4 roky tajnou volbou
- po ukončení Valného shromáždění dohlíží a provádí veškerá nařízení schválená na Valném shromáždění

VÝKONNÝ VÝBOR (LE BUREAU EXECUTIF)

- při volbě Řídícího výboru je volen tajnou volbou Prezident FFVB, který schvaluje členy Výkonného výboru z členů Řídícího výboru
- volena tajným hlasováním a má 9 členů, mezi nimiž je především Prezident FFVB, generální tajemník (le Secrétaire Général), pokladník (Trésorier Général),
- složení výkonného výboru musí mít v zastoupení ženu
- schází se na žádost Prezidenta

PREZIDENT FFVB

- reprezentuje federaci
- má odpovědnost za finanční řízení FFVB
- svolává Výkonný výbor

ovuje ústava a stanovy

oru, který ho schvaluje, může ho zrušit či změnit

GENERÁLNÍ TAJEMNÍK

- Odpovědný za administrativní fungování federace
- Zodpovědný za přípravu zápisů ze zasedání valného shromáždění, řídícího výboru a výkonné

POKLADNÍK

- zodpovědný za finanční řízení federace
- poskytuje rozvahu, výkaz zisku a ztrát na výroční valné hromadě, připravuje rozpočet podle návrhu politiky

REGIONÁLNÍ LIGY (LES LIGUES REGIONALES)

- celkem 26 (24 Francie + 4 DOM/TOM)
- 30 dní před Valným shromážděním volí své zástupce
- Mandát zástupcům přiděluje po přezkoumání Dozorčí volební komise a valné hromady (CSOEAG = la Commission de Surveillance des Opérations Electorales et des Assemblées Générales)
- Každá regionální liga má určitý počet hlasů, který záleží na plánu Stanov (Statuts Federaux) → počet vydán 20 dní před valným shromážděním

ÚSTŘEDNÍ VÝBORY (LES COMMISSIONS CENTRALES)

- schvalovány Řídicím výborem (le Comité Directeur)
- každý výbor musí být složen minimálně z 5ti členů, včetně předsedy a tajemníka každého z nich
 - Disciplinární komise (Commission Centrale de Discipline),
 - Ústřední sportovní výbor (Commission Centrale Sportive)
 - Ústřední výbor pro rozvoj (Commission Centrale de Développement),
 - Ústřední výbor rozhodčích (Commission Centrale d'Arbitrage),
 - Výbor pro předpisy a legislativu (Commission Centrale des Statuts et Règlements),
 - Finanční výbor (Commission Centrale Financière),
 - Zdravotní výbor (Commission Centrale Médicale),
 - Vzdělávací výbor (Commission Centrale des Educateurs et de l'Emploi),
 - Výbor sportovních agentů (Commission des Agents Sportifs),
 - Beachvolejbalový výbor (Commission Centrale de Beach Volley et pratiques de Plage associées)
 - Volební výbor (Commission de Contrôle des Opérations Electorales et des Assemblées Générales)
 - Smíšený výbor (Commission Mixte)
- žádný z členů nemůže být členem dvou výborů zároveň

ODVOLACÍ SENÁT (LA COMMISSION FÉDÉRALE D'APPEL)

- skládá se minimálně z 5ti členů
- není součástí Řídicího výboru či ústředních výborů

NÁRODNÍ SPRÁVNÍ RÁDA (LA DIRECTION NATIONALE DU CONTROLE DE GESTION)

odpovídá za zajištění administrativní, právní a finanční kontroly nad kluby přidružené k FFVB a LNV, která je pod vedením FFVB

rozhodnutí Národní správní rady podléhá vedení FFVB a LNV

skládá se z:

Nejvyšší rada, která splňuje zároveň i roli Odvolacího výboru nad rozhodnutími přijatými Kontrolním výborem

Tabulka č.4 Struktura FFVB

4.2.2 Systém rozvoje volejbalu v rámci FFVB

Vzhledem k téměř dvojnásobně velké členské základně, má Francie bohatší systém činnosti a soutěží. Tento systém je pro muže i pro ženy stejný s jedinou výjimkou, kterou tvoří dvě profesionální soutěže mužů (Pro A, Pro B), oproti jedné profesionální soutěži u žen (Pro A).

Pod profesionálními ligami jsou 3 ligy národní (Ligues Nationales N1 – N3), pod nimi 3 ligy krajské (Ligues Régionales R1 – R3) a nejnižší soutěží je liga okresní (Ligue Departmental). V praxi se pak liší počet hraných soutěží podle jednotlivých regionů – např. v Paříži se hrají všechny ligy, kdežto ve střední Francii je pouze jedna národní liga a liga regionální.

Mládežnické kategorie jsou stejné pro chlapce i pro dívky. Na rozdíl od ČR jsou kategorie ve Francii jasně stanovené již od předškolního věku. Pro nejmladší kategorie (do 10 let) organizují kluby zpravidla jednou měsíčně turnaje – tzv. Pitchounes volley, kde hrají chlapci i děvčata dohromady. Pitchounes volley je rozdělen do tří úrovní, všechny se hrají na hřištích o rozměrech 4,5 m x 3 m:

- 1) kategorie BABY – hraje se přehazovaná jeden na jednoho; někteří hráči už odbíjejí míč na polovinu soupeře obouruč vrchem po vlastním nadhozu
- 2) kategorie PUPILES – hraje se kombinace přehazované a základních způsobů odbíjení jeden na jednoho; míč do hry se uvádí hozením - místo příjmu se míč chytá, poté po odrazu od země se míč odbíjí obouruč vrchem na polovinu soupeře a hráč musí oběhnout kužel, který je uprostřed koncové čáry; šikovnější hráči místo chytání míč rovnou odbíjejí po odrazu od země.
- 3) kategorie POUSSINES – hrají volejbal 2 na 2; míč do hry uvádějí OOV nebo spodním podáním, poté odbíjejí povolenými způsoby přes síť.

Od kategorie BENJAMINS až do kategorie ESPOIRS jsou zavedené soutěže řízené FFVB. Jedná se o ligue departmental (obdoba českého OP) a ligue régional (obdoba našeho KP). Z důvodů velké rozlohy Francie (a z toho vyplývajících vysokých finančních nákladů) zde není hrána žádná celorepubliková mistrovská⁶ mládežnická soutěž. Z tohoto

⁶ Pozn.: Francouzské stanovy nerozdělují soutěže na mistrovské a nemistrovské. Princip je však podobný jako u nás – pod mistrovské soutěže bychom mohli zařadit všechny „Ligues“ a do soutěží nemistrovských Cup de France, Minivolleyady a Volleyady, které jsou založené na stejném principu jako naše Memoriály M. Kafky a R. Myslíka.

důvodu je pro mládežnické týmy tolik zajímavé hrát CUP DE FRANCE. Ten se hraje odlišným způsobem než u nás. Je pořádáno 7 kol (zhruba po jednom měsíci), které začínají na úrovni Departmentu (okresu) a zpravidla první 2 vítězná družstva postupují do dalšího kola, do kterého spadá již o něco větší územní celek. Do posledního kola, které se hraje v květnu, postupují 4 nejlepší družstva z celé Francie.

4.2.3 Systém péče o talentovanou mládež ve Francii

Rozvoj péče o veškerou talentovanou mládež mají ve Francii na starosti krajská centra pro popularizaci sportu a vzdělávání – Centre régional d'éducation populaire et de sport (CREPS). Jsou řízena Ministerstvem zdraví, mládeže a tělovýchovy a v současné době jich je celkem 24. Myšlenka krajských center vznikla ve Francii již v roce 1939 a systém, který zde funguje v současnosti, byl koncipován již v roce 1984.

Ne v každém krajském centru jsou zastoupeny všechny sporty – záleží na popularitě v daném regionu. Volejbal má své místo v pěti krajských centrech (pod každé z nich spadají zhruba 2 – 3 regiony). Do krajských center jsou vybíráni nejlepší adepti z klubů, kterým je zajištěno ubytování a škola (jedná se o období studia střední školy, 13 – 17 let). Vybraní adepti celý týden v krajském centru trénují (i studují) a v pátek odjíždějí na trénink do svých klubů, kde o víkendu absolvují soutěž se svým mateřským klubem. Tyto krajské výběry tedy nehrají žádnou dlouhodobou soutěž.

Pro reprezentační družstva mládeže je ve Francii koncipován systém centralizované výchovy. Pro chlapeckou složku je zřízeno CNVB (Centre National de Volley-Ball) při CREPS v Montpellier, které funguje již od roku 1983. Každé dva roky jsou vybíráni nejlepší hráči dané generace, kteří před tím absolvovali 1-2 roky v CREPS. V jedné sezóně zde může být maximálně 26 hráčů. Reprezentační družstvo je zařazeno do soutěže dospělých (většinou do N1, případné druhé družstvo hraje obvykle soutěž N2). O tom, do které soutěže bude reprezentační družstvo zařazeno, rozhoduje každý rok vedení FFVB.

V posledních letech začal tento systém sklízet první velké úspěchy – ročník 89/90 vybojoval titul mistrů Evropy kadetů (2007) i juniorů (2008) a získal bronzovou medaili na MS kadetů (2007). Ročník 91/92 obhájil titul ME kadetů (2009) a veškerá příprava směřuje k ME a MS juniorů, které se uskuteční v letech 2010 a 2011.

Ve snaze navázat na úspěšnou výchovu talentů chlapecké složky, vznikla obdoba CNVB i pro dívky. Od roku 1995 funguje IFVB (Institut Fédéral du Volley-Ball, při CREPS v Toulouse). Platí zde stejná pravidla jako pro CNVB a družstvo je zařazeno do

ženské N1. Na výraznější výsledky dívčích reprezentačních družstev si Francie bude zřejmě muset ještě chvíli počkat.

4.2.4 Organizace volejbalových soutěží v rámci FFVB

- **ŽENY**

<u>KATEGORIE</u>	<u>VĚK</u>	<u>NÁPLŇ</u>	<u>SOUTĚŽE</u>
BABY	7 let a mladší	<ul style="list-style-type: none"> • Pitchounes volley • výška sítě 180 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
PUPILES	7 – 8let	<ul style="list-style-type: none"> • Pitchounes volley • výška sítě 180 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
POUSSINES	9 -10let	<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 • hřiště 4,5 m x 3 m • výška sítě 200 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
BENJAMINES	11 – 12let	<ul style="list-style-type: none"> • 4x4 • hřiště 7x7m • výška sítě 210 cm 	<ul style="list-style-type: none"> - Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France - Minivolleyade
MINIMES	13 – 14let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • výška sítě 210cm 	<ul style="list-style-type: none"> - Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France - Volleyade
CADETTES	15 – 16let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • výška sítě 224cm 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
JUNIORS	17 – 18let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
ESPOIRS	19 – 20let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
SENIORS	+21 let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal 	- Pro A, N1, N2, N3, R1, R2, R3, Ligue Departmental

Tabulka č.5 Organizace ženských soutěží v rámci FFVB

• MUŽI

<u>KATEGORIE</u>	<u>VĚK</u>	<u>NÁPLŇ</u>	<u>SOUTĚŽE</u>
BABY	7 let a mladší	<ul style="list-style-type: none"> • Pitchounes volley • výška sítě 180 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
PUPILES	7 – 8let	<ul style="list-style-type: none"> • Pitchounes volley • výška sítě 180 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
POUSSINS	9 -10let	<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 • hřiště 4,5 m x 4,5 m • výška sítě 200 cm 	- Turnaje pořádané kluby (1x/měs.)
BENJAMINES	11 – 12let	<ul style="list-style-type: none"> • 4x4 • hřiště 7x7m • výška sítě 210 cm 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France - Minivolleyades
MINIMES	13 – 14let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • výška sítě 224 cm 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France - Volleyades
CADETS	15 – 16let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • výška sítě 235 cm 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
JUNIORS	17 – 18let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • Coupe de France • výška sítě 243 cm 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
ESPOIRS	19 – 20let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal • Coupe de France 	- Ligue Departmental, Ligue Regional, Cup de France
SENIORS	+21 let	<ul style="list-style-type: none"> • šestkový volejbal 	- Pro A, Pro B, N1, N2, N3, R1, R2, R3, Ligue Departmental

Tabulka č.6 Organizace mužských soutěží v rámci FFVB

5. SPORTOVNÍ TRÉNINK

Pojem sportovního tréninku je užíván v různých oblastech lidské činnosti. Označuje se jím zpravidla každý organizovaný výcvik spojený s osvojováním a zdokonalováním určité činnosti, s rozvojem schopností.

Ve sportovní oblasti rozumíme pod pojmem trénink přípravu sportovců zaměřenou na dosažení co nejlepšího výkonu. Podle Harreho (1973) je sportovní trénink procesem sportovního zdokonalování řízeným podle vědeckých a obzvláště pedagogických zásad. Plánovité systematické rozvíjení vrozených a získaných schopností a volných vlastností v některém sportovním odvětví nebo některé sportovní disciplíně.

Dovalil a kol. (2008) definují sportovní trénink jako proces ovlivňování sportovce (nebo družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších (relativně či absolutně) **sportovních výkonů** ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí současně respektovat celkový **rozvoj jedince**, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života.

Při pokusu o popis a vysvětlení podstaty tohoto složitého jevu lze volit řadu přístupů a hledisek, protože v tréninku je možné vidět a vydělovat četné procesy různého typu i kvality, vzájemně se prolínající a doplňující. Z pohledu pedagogického je to **výchovně vzdělávací proces**. Vzdělávací stránku naplňuje poznávání, osvojování vědomostí a dovedností a rozvoj schopností, výchovná stránka představuje navozování situací, které vedle vzdělávací stránky směřují současně k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce.

V nejširším smyslu lze trénink chápat jako proces složité **biologicko-sociální adaptace**. V užším smyslu představuje adaptace specifické přizpůsobení organismu sportovce zvýšené tělesné námaze – na **zatížení** (funkční přizpůsobení, rozvoj pohybových schopností). Současně však je třeba ovládnout řadu nových pohybů, protože ve sportu se mohou uplatnit pouze pohyby osvojené, naučené (pohybové a sportovní dovednosti). Jejich

nácvik se opírá o poznatky specifického procesu **motorického učení**. **Sociálně interakční** aspekty sportovního tréninku vyplývají ze společné činnosti sportovce a trenéra i ze vztahů sportovce k okolnímu prostředí (soupeř, spoluhráči, diváci). Všechny tyto procesy určují bezprostřední obsah sportovního tréninku a jejich jednota ho vymezuje jako celek. Prakticky je učení spojováno se **zatěžováním** (s cílem přizpůsobit organismus vysoké námaze), patří sem osvojování vědomostí nejrůznějšího typu (pravidla, taktika, hygiena apod.). Neoddělitelnou součástí je **výchovné působení**, tj. formování osobnosti sportovce, a to nejen ve vztahu ke sportu a k jeho problémům, ale ve vztahu k celkovému společenskému dění.

5.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE VOLEJBALU

Sportovní trénink ve volejbalu vychází z obecných zásad přizpůsobeným zvláštnostem tohoto sportu. Poznání a uplatnění objektivních zákonitostí sportovního tréninku ve volejbalu je předpokladem úspěšnosti tréninkového procesu. Teoretický základ sportovního tréninku se týká problematiky adaptace, motorického učení a výchovy. Promítají se v něm aspekty fyziologie, biomechaniky, psychologie, pedagogiky, filozofie a řady dalších oborů. Příbramská (1989) definuje sportovní trénink ve volejbalu jako proces složité komplexní adaptace v biologické (morfologické a funkční změny jednotlivých orgánů a orgánových soustav), psychologické (účelné odpovídající chování a jednání hráče ve vztahu k výkonu ve hře) a sociální sféře (postupné vytváření optimálních vztahů mezi osobnostmi sportovce a prostředím), zaměřené k dosahování maximální výkonnosti.

Kaplan a Buchtel (1987) se dívají na trénink jako na nejefektivnější formu provádění volejbalu, jako na specializovaný proces zaměřený k dosahování maximální výkonnosti. Chápu trénink jako proces výchovný a vzdělávací, v jehož průběhu si hráči osvojují dovednosti a vědomosti, rozvíjejí specifické vlastnosti a schopnosti. Tréninkem je vyvoláván v organismu hráče komplex morfologických změn, které se projevují vzrůstem energetického potenciálu, zdokonalením koordinace činnosti a psychickou adaptací v kvalitativně nové úrovni trénovanosti.

Podle Hančíka (1982) sportovní trénink ve volejbalu působí na rozvoj pohybových schopností a herních činností, morálních a volních vlastností. Prostřednictvím jednotlivých složek přípravy působí i na zvyšování teoretických vědomostí. Sportovní trénink představuje systém, kterého prvky a jejich vzájemné vazby určují hlavní principy, metody

a formy jeho uskutečňování. Sportovní trénink tedy chápeme jako soubor teoretických, metodických a organizačních zásad o funkci, podstatě, obsahu a stavbě sportovního tréninku.

Cílem celého systému sportovního tréninku je dosáhnout:

- vysoké úrovně trénovanosti jako souboru znaků, které určují funkční připravenost organismu,
- vysoké úrovně sportovní formy jako optimální a speciální připravenosti sportovce k výkonu.

5.2 ŘÍZENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU⁷

Řízením tréninkového procesu rozumíme racionální, vědomé a zdůvodněné pokyny a zásahy do tohoto procesu s jasnými cíly. Tréninkový proces nesmí být živelný a nahodilý a tedy pouze výsledkem improvizčních schopností trenéra. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce dává možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě družstva a následně umožňuje činit opatření ke zlepšení tréninkového procesu.

V praxi se dynamický proces řízení uskutečňuje především prostřednictvím:

1. plánování
2. evidence
3. kontroly trénovanosti
4. vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti

Tyto komponenty mají smysl jako celek, neboť se vzájemně podmiňují!

5.2.1 Plánování

Plánování je převádění určité koncepce do cílů a úkolů. Plán je v podstatě zdůvodněná představa tréninkové činnosti na vymezené časové období.

⁷ Česká Florbalová Unie [online]. 2004 [cit. 2010-04-11]. Řízení tréninkového procesu. Dostupné z WWW: <http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/regiony/jkkv/vv/km/seminar0904.doc>.

V plánování je důležitá tvůrčí činnost trenéra, umožňující odůvodnění obsahu tréninku, jeho struktury, parametrů zatížení, časového členění na určitá období a použití prostředků a metod k dosažení cílů.

Tréninkový plán znamená vytýčení cílů a úkolů tréninku, rozvržení periodizace v souladu s kalendářem soutěže a rozvržení hlavních kvalitativních i kvantitativních ukazatelů tréninkového a soutěžního zatížení podpořeného organizačním a zdravotním zabezpečením a materiálním vybavením.

Plán vychází z důkladné analýzy předchozího období a jeho neoddělitelnou součástí je zpětná vazba tzn. kontrola tréninkového procesu. Plánování představuje nepřetržitý proces a neznamena pouze výchozí pozici, není to ani žádné dogma. Plán je průběžně konfrontován s realitou, korigován a doplňován podle výkonnosti a trénovanosti.

Efektivnost tréninkového plánu záleží především na splnění následujících požadavků:

- tréninkový program je přizpůsoben výkonnostní úrovni hráčů a jeho plnění vychází z daných materiálních a sociálních podmínek
- plánovaný program zajistí potřebnou velikost zatěžování, která zabezpečí dostatečný nárůst trénovanosti a sportovní výkonnosti
- cíle a úkoly předloženého plánu jsou hodnoceny týmem jako splnitelné, a tím vyvolávají aktivní přístup k jejich plnění.

Plány se sestavují podle délky období a obvykle se rozlišují na:

- plány perspektivní (víceleté)
- plány roční
- plány operativní (týdenní a vícetýdenní)
- přípravy na tréninkové jednotky (TJ)

Perspektivní plán klubu - vychází z odhadu předpokládaného vývoje výkonnosti a rozkládá v hrubých rysech cíle tréninku do jednotlivých etap (let) na podkladě reálného zhodnocení možností.

Periodizace je stanovení po sobě následujících tréninkových cyklů, jejichž obsah, velikost zatížení a opakování se podílejí v určitém časovém úseku na zvyšování trénovanosti a vytváření optimální tréninkové formy. S periodizací úzce souvisí zásada cykličnosti.

Tréninkový cyklus je časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které vzájemně souvisejí. Každý následující cyklus je částečným opakováním cyklu předchozího, ale současně se v něm objevují i nové tendence, které se odlišují buď novým obsahem nebo rozsahem zatížení.

Základním dělícím kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka. Rozlišujeme systém malých (*mikro*), středních (*mezo*) a velkých (*makro*) cyklů.

- **roční tréninkový cyklus (RTC) /sezona/**
- **makrocyklus (MAC) /2 -12 měsíců/-** dlouhodobý cyklus, v praxi většinou období RTC
- **mezocyklus (MZC) /2 - 8 týdnů/-** střednědobý cyklus (operativní)
- **mikrocyklus (MC) /2 - 10 dnů - obvykle týden/-** krátkodobý cyklus
- **tréninková jednotka (TJ)**

Trenérem je nejběžněji řešen **roční cyklus (RTC)** daný termínovou listinou. Tréninkový rok je základním stavebním kamenem růstu, regulování a udržování výkonnosti týmu. Jeho požadavky jsou limitovány úrovní výkonnosti, zdravotním stavem, psychickou odolností, věkovou kategorií atd., jež pozměňují stavbu aktuálního tréninku.

Plány na jednotlivé cykly:

Roční tréninkový plán je koncipován tak, že aktivně zpracovává tréninkový program pro jednotlivé makrocykly (MAC). Zde jsou již konkrétně formulovány jednotlivé složky, nezbytné pro řízení tréninkového procesu. Je to především:

- *stanovení tréninkových cílů v jednotlivých složkách ST*, k jejichž splnění bude zaměřen celý tréninkový proces, dynamika zatížení
- *skladba tréninku*, ve které je zpracováno rozdělení na mezocykly a mikrocykly, a počet plánovaných utkání, termíny soutěží apod.
- *organizace tréninku* podávající přehled o plánovaných organizačních a didaktických formách, okruzích tréninkových prostředků, oblastech plánované diagnostiky výkonnosti, způsobech tréninkové dokumentace, zajištění činností při průběhu soutěží a způsobech vyhodnocování realizovaného tréninku i dynamiky výkonnosti, které bude trenér užívat

- *metody tréninkového procesu* obsahující nejen výčet metod, které budou používány při rozvoji kondice a učení se technice, ale i postupy a prostředky potřebné pro komplexní řízení tréninkového procesu.

Podle tohoto obsahového schématu jsou pak především v oblasti prostředků a metod stále podrobněji zpracovávány v plánech mezocyklů, mikrocyklů a TJ (variabilita).

Periodizace ročního tréninkového cyklu (RTC)

RTC je svým uspořádáním výrazem zákonitostí racionální stavby tréninku. Jakákoliv cvičení, metody apod. ztrácejí smysl a efektivitu, nejsou-li používány v pravý čas a na správném místě! Úkoly a zaměření tréninku se během roku mění. Tomu odpovídá standardní členění roku na **období** (jednovrcholové plánování):

- **přípravné období**
 - ⇒ 1. etapa - objem (obecná příprava)
 - ⇒ 2. etapa - intenzita (speciální příprava)
- **předzávodní období**
 - ⇒ ladění sportovní formy
- **hlavní období**
 - ⇒ nejvyšší výkonnost, úspěch v soutěži
- **přechodné období**
 - ⇒ regenerace sil

A) Přípravné období

Cílem je vytváření všestranných základů sportovní výkonnosti

PRVNÍ ETAPA (3-4 MZC)

- zvyšování funkčních stropů, rozvoj trénovanosti zvyšováním objemu tréninku
- obecná náplň, důsledné uplatňování zásady všestrannosti

DRUHÁ ETAPA (2-3 MZC)

- cílem je převést vysokou obecnou trénovanost na trénovanost speciální
- objem tréninku se snižuje, zvyšuje se intenzita zatížení
- přípravné zápasy, turnaje

B) Předzávodní období (1 MZC)

Cílem je dosažení (vyladění) sportovní formy, stabilní vysoké výkonnosti

- snížení objemu zatížení, udržení vysoké intenzity
- trénink volejbalových dovedností s důrazem na kvalitu prováděných činností
- kontrolní zápasy, turnaje, psychologická příprava

C) Soutěžní období (několik MZC)

Cílem je maximální výkonnost, udržení sportovní formy v utkáních

- přípravné, soutěžní, pohárové zápasy
- v tréninku převládá kvalita nad kvantitou
- tréninky kratší, avšak kvalitní
- ladění na soutěž, modelovaný trénink

Při déletrvajícím hlavním (soutěžním) období je vhodné zařazovat tzv. vložený mezocyklus. Ten má ve zkráceném provedení ráz přípravného období, zakončeného postupným vyladováním.

D) Přechodné období (1 MZC)

Cílem je odpočinek a regenerace sil (fyzická i psychická)

- úplné volno nebo lehčí zatížení jinými sporty vyhovující hráčům
- pestrost, variabilita prostředí

Makrocyklus (MAC)

Skládá se z mezocyklů (MZC). Jeho hlavním cílem je realizovat tréninkovou činnost vzhledem k plánovaným výkonům v soutěžích (*neplatí plně pro sportovní přípravu dětí*).

Při tvorbě a realizaci makrocyklu vycházíme z

- celkového počtu TJ
- podílu všeobecného, speciálního a soutěžního zatížení
- poměru a struktury zatížení a odpočinku
- způsobu zvyšování a snižování zatížení
- hodnocení tréninkových efektů v jednotlivých dílčích cyklech

Je nutné stanovit: charakteristiku cyklu, cíle a úkoly, objem, intenzitu, složitost, materiální zajištění, testování a analýzu herního výkonu.

Mezocyklus (MZC)

Skládá se z několika mikrocyclů (MC). Jeho hlavním cílem je vytvářet a udržovat specifické adaptace zajišťující trénovanost a sportovní výkonnost v souladu s utvářením sportovní formy.

Plán mezocyklu má střednědobý charakter a je tvořen větším počtem mikrocyclů (MC). V tomto plánu je zpracován konkrétní obsah jednotlivých složek sportovního tréninku, stanoveny speciální prostředky, optimální velikost jednotlivých složek zatížení a jejich užití v jednotlivých mikrocyclech, kontrolní turnaje či utkání, výkonnostní testy a návrh nejvhodnějších metod k dosažení dalšího růstu trénovanosti.

Cíle a obsah je třeba stanovovat realisticky, vycházet z výkonnosti, síly družstva vzhledem k soupeři. Stavba mezocyklu jasně odráží základní principy zatěžování, především jeho postupné zvyšování, vlnovitý průběh a cykličnost.

Typy mezocyclů:

- *iniciační* - začíná jím RTC
- *základní* - hlavní typ v přípravném období
- *předzávodní* - předzávodní období
- *závodní* - základní typ v hlavním období
- *zotavný* - zahrnuje větší počet zotavných mikrocyclů

Mikrocyclus (MC)

Mikrocyclus je podřízen úkolům MZC. O účinnosti tréninku rozhoduje přesné a objektivní ohodnocení průběhu zotavení mezi jednotlivými TJ. Jeho zanedbání nebo podcenění snižuje účinnost tréninkového procesu, ale může vést i ke stavu přetrénování!

Při tvorbě a realizaci mikrocyclu vycházíme z:

- jeho zařazení v rámci delších cyklů
- aktuálního stavu trénovanosti sportovce a individuálních specifíků
- počtu, obsahu a posloupnosti TJ
- velikosti zatížení a poměru zatížení a odpočinku u základních typů tréninků

Týdenní mikrocyklus má nejčastěji dva vrcholy (*utkáni sobota – sobota*).

Klasický průběh = *zatížení* > *udržení* > *vyladění*

Typy mikrocyklů:

- **VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ** - rozvoj kondiční složky, vysoký objem i intenzita výkonu
- **SPECIÁLNĚ ROZVÍJEJÍCÍ** - vysoké nároky na objem a intenzitu zatížení v herních podmínkách, sjednocení technicko – taktických aspektů výkonu s kondicí, využíván především herní trénink
- **VYLAĐOVACÍ** - završuje speciální přípravu na utkání, získávání formy, trénuje se méně, zato kvalitněji, důraz na tempo a rychlost ve vztahu k odpočinku
- **STABILIZAČNÍ** - udržení trénovanosti či sportovní formy
- **SOUTĚŽNÍ** - udržení formy, zajištění dostatečné regenerace, příprava na další utkání
- **REGENERAČNÍ** - výhradně k regeneračním účelům, nízké aerobní zatížení
- **KONTROLNÍ** - posouzení účinnosti předchozího tréninkového procesu, nižší objem, výrazněji zastoupen nácvik, testy trénovanosti či přípravná utkání

Plán MC (obvykle zpracován na délku 1 týdne) je popisem toho, **co a jak** má družstvo v průběhu tréninků provádět. Je to stěžejní bod a umění práce trenéra, hraje rozhodující úlohu v přípravě týmu. V plánu MC jsou podrobně zpracovány týdenní cíle a úkoly, stanoveny druhy cvičení a metody jejich provádění, informuje hráče o velikosti celkového zatížení v MC a je základem pro detailní rozpracování přípravy na TJ.

Tréninková jednotka (TJ)

V ní se realizují trenérovy představy v praxi.

5.2.2 Evidence

Evidence je zaznamenávání všech nezbytných informací o tréninkovém procesu.

Bez kvalitní evidence ztrácí plánování smysl. Evidence je základem pro získávání zpětných vazeb a následné korekce v tréninku, patří proto mezi nejdůležitější činnosti pro

teoretickou práci trenéra. Nejde jen o kvantitativní zápis zatěžování, ale především o vyhodnocení a přenesení získaných poznatků do tréninku a utkání.

Záznamem evidence je vedení dokumentace, především tréninkových deníků (trenéra i sportovců), kde se průběžně zaznamenávají vybrané ukazatele mající rozhodující vliv na rozvoj trénovanosti a výkonnosti (IHV i THV). Jejich vedení je podmínkou a základem evidence. Vytvoření tréninkové dokumentace (tzv. podkladů pro objektivizaci a řízení tréninkového procesu) je důležitým předpokladem funkčnosti systému tréninku.

Evidencí zajišťujeme podklady pro:

- vyhodnocování a kontrolu tréninkového procesu
- řízení tréninku
- plánování tréninku

Evidence se provádí pomocí vybraných **ukazatelů**, jimiž se zachycuje *obsah* (použitá cvičení), *objem* (tréninkové dny, jednotky, hodiny, závody, utkání) a *intenzita zatížení* (tréninkového i soutěžního). Zásadním požadavkem se stává **kvantitativní** popis zatížení.

Používaná tréninková cvičení vytváří obvykle dvě skupiny ukazatelů:

- obecné tréninkové ukazatele – *OTÚ*
- specifické tréninkové ukazatele – *STÚ*

Obecné ukazatele:

- počet dnů zatížení (*DZ*)
- počet TJ (*PTJ*)
- počet hodin zatížení (*PHZ*)
- počet hodin regenerace (*REG*)
- počet soutěžních dnů (*PSD*)
- počet utkání:
 - počet přípravných utkání
 - počet soutěžních utkání
 - počet pohárových utkání

Specifické ukazatele:

- nácvik (*NA*)

- herní trénink
 - tréninková hra (*TH*)
 - herní cvičení (*HCV*)
- kondiční trénink (*R,S,V,O,P*)
- speciální (*KSP*)
- všeobecný (*KV*)
- regenerace (*REG*)
- psychologická příprava (*PP*)

Kromě míry specifčnosti cvičení plánujeme objem a intenzitu cvičení.

Sumace tréninkových ukazatelů se provede vždy po ukončení TJ, MC, MZC a MAC.

Souhrnné výsledky jsou spolu s výsledky kontroly trénovanosti a výsledky v soutěžích základními podklady pro vyhodnocování tréninkového procesu.

Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku je v současné době stále častěji prováděno pomocí výpočetní techniky.

5.2.3 *Kontrola trénovanosti*

Poskytuje informace o změnách, k nimž v důsledku tréninku dochází.

Plní tak nezastupitelnou úlohu zpětné vazby. Důsledná kontrola trénovanosti by měla v ideálním případě zahrnovat průběžné informace o všech podstatných faktorech.

K účinnému řízení je nezbytné snažit se o popis současného stavu, definovat **stav výchozí i cílový**, důležité je vědět, na které **ukazatele trénovanosti** se při kontrole zaměřit.

Stav trénovanosti (aktuální i plánovaný) lze vyjádřit stavem jednotlivých faktorů, komponent struktury sportovního výkonu.

Kontrolu trénovanosti kompletují informace o samotné sportovní výkonnosti.

Kdy a jak často kontrolu provádět? V takových intervalech, aby se změny trénovanosti mohly projevit a současně abychom mohli zjištěných skutečností operativně využít pro případné korekce tréninku.

Testování

Výsledky testů z pohledu výkonu ve hře mají často pouze dílčí či informativní charakter. Testy však nejsou jen kontrolním, nýbrž z části i tréninkovým, ale především motivačním prostředkem.

Testy

- laboratorní - funkční vyšetření
- terénní - testové baterie (somatické indikátory, kondiční předpoklady)
- speciální testy

5.2.4 Vyhodnocování tréninku

Vyhodnocení představuje poslední krok řízení tréninku (*plán – evidence - kontrola - vyhodnocení*). Vyhodnocovat trénink znamená **dávat do vztahu tréninkovou činnost** (její obsah, objem, intenzitu, jak jsou tyto informace uchovávány za určité časové celky v rámci evidence tréninkového a závodního zatížení) a **změny trénovanosti** (tj. stav jednotlivých komponent výkonu zjištěný při kontrole) a **změny samotné výkonnosti**. Z konfrontace potom vyplývá, zda k potřebnému vývoji došlo a v jaké míře nebo zda vůbec očekávané změny nastaly, tj. **zda absolvovaný trénink byl adekvátní nebo ne a proč**. Na základě získaných výsledků dochází k rozhodnutí, zda se současné zaměření tréninku ponechá a nebo zda dojde k úpravám tréninkového plánu.

Zodpovědný trenér si neustále klade otázku, zda **to, co se trénuje**, jak je trénink **organizován**, jaké **zatížení** se aplikuje, jaké **metody** tréninku se používají vede skutečně ke změnám trénovanosti a zvyšování sportovní výkonnosti.

Vyhodnocování není tedy jen úzce chápána sumace tréninkových vlivů za určité časové úseky, ale náročná **hlubší analytická práce s informacemi o evidenci tréninku a kontroly trénovanosti a výkonnosti s přihlédnutím k plánu tréninku**.

Vyhodnocení RTC bez něhož nelze seriózně připravit nový tréninkový plán:

- Výsledkovost – splnění cílů (umístění v soutěži, rozvoj..)
- Kondiční, motorická oblast
 - splnění naplánovaného tréninkového procesu
 - hodnoty z testů, rozvoj dílčích ukazatelů (S, R, V, ..)
- Technika – dosažení stanovené úrovně
- Taktika - schopnost realizovat taktický plán v utkání
- Psychosociální adaptace (psychologická složka, formování hráčské osobnosti)

5.3 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH MIKROCYKLŮ

5.3.1 Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období IOPV

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	40' – ranní výběh 90' – posilovna absolutní a výbušná síla 90' – atletický ovál rychlostní vytrvalost, odrazová cvičení	30' - posilování v hale zpevňovací cvičení, cvič. rovnovážná 120' - hala HČJ, zdokonalování herních kombinací
ÚTERÝ	40' – ranní výběh 90' – posilovna absolutní a výbušná síla 90' – atletický ovál rychlostní vytrvalost, odrazová cvičení	30' - posilování v hale zpevňovací cvičení, cvič. rovnovážná 120' - hala HČJ, zdokonalování herních kombinací
STŘEDA	45' – výběh	
ČTVRTEK	40' – ranní výběh 90' – posilovna absolutní a výbušná síla 90' – atletický ovál rychlostní vytrvalost, odrazová cvičení	30' - posilování v hale zpevňovací cvičení, cvič. rovnovážná 120' - hala HČJ, zdokonalování herních kombinací
PÁTEK	40' – ranní výběh 90' – posilovna absolutní a výbušná síla 90' – atletický ovál rychlostní vytrvalost, odrazová cvičení	30' - posilování v hale zpevňovací cvičení, cvič. rovnovážná 120' - hala HČJ, zdokonalování herních kombinací
SOBOTA	120' – hala HČJ, zdokonalování herních kombinací	30' – posilování v hale zpevňovací cvič., obratnostní cvičení 90' – hala

		HČJ, zdokonalování herních kombinací
NEDĚLE		

Tabulka č.7 Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období IOPV

5.3.2 Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období VK KP BRNO

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	<i>120' – atl. ovál</i> rychlostní vytrvalost, medicinbaly, odrazová cvičení	<i>120' – hala</i> HČJ, herní kombinace
ÚTERÝ	<i>120' – atl. ovál</i> rychlostní vytrvalost, medicinbaly, odrazová cvičení	<i>120' – hala</i> HČJ, herní kombinace
STŘEDA	<i>120' – atl. ovál</i> rychlostní vytrvalost, medicinbaly, odrazová cvičení	<i>120' – hala</i> HČJ, herní kombinace
ČTVRTEK	<i>120' – atl. ovál</i> rychlostní vytrvalost, medicinbaly, odrazová cvičení	<i>120' – hala</i> HČJ, herní kombinace
PÁTEK		<i>120' – hala</i> HČJ, herní kombinace
SOBOTA	TURNAJ	
NEDĚLE		

Tabulka č.8 Rozvíjející mikrocyklus v přípravném období VK KP Brno

5.3.3 Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) IOPV

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	<i>cestování</i>	<i>45' - výběh</i>
ÚTERÝ	<i>30' – ranní výběh</i> <i>90' – posilovna</i> absolutní síla <i>30' – úpoly</i>	<i>120' – volejbal</i> zdokonalování herních kombinací, dohrávky <i>60' – atl. ovál</i> rychlost
STŘEDA	<i>30' – ranní výběh</i> <i>90' – posilovna</i> absolutní síla <i>30' – úpoly</i>	<i>přátelské utkání</i>
ČTVRTEK	<i>30' – ranní výběh</i> <i>90' – posilovna</i> absolutní síla <i>30' – úpoly</i>	<i>120' – volejbal</i> zdokonalování herních kombinací, dohrávky
PÁTEK	<i>30' – ranní výběh</i> <i>90' – posilovna</i> absolutní síla <i>30' – úpoly</i>	<i>utkání - skupina</i> <i>60' – běhy do kopce</i> různě dlouhé úseky i počty opakování
SOBOTA	<i>30' – ranní výběh</i> <i>utkání - skupina</i>	<i>utkání – semifinále</i>

NEDĚLE	<i>30' – ranní výběh</i> <i>60' – posilovna</i> výbušná síla	<i>utkání</i> – finále (1. m.)
---------------	--	--------------------------------

Tabulka č.9 Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) IOPV

5.3.4 Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) VK KP BRNO

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
SOBOTA	TURNAJ	
NEDĚLE		
PONDĚLÍ	<i>30' – ranní výběh</i> <i>60' – posilování</i> medicinbaly, činky, překážky	<i>120' – hala</i> HČJ, průpravné hry
ÚTERÝ	<i>celodenní túra</i> rychlé tempo, používali hůlky – Nordic walking	
STŘEDA	<i>celodenní túra</i> rychlé tempo, používali hůlky – Nordic walking	
ČTVRTEK	<i>30' – ranní výběh</i> <i>60' – posilování</i> medicinbaly, činky, překážky	<i>120' – hala</i> HČJ, průpravné hry
PÁTEK	<i>celodenní túra</i> rychlé tempo, používali hůlky – Nordic walking	

--	--

Tabulka č.10 Rozvíjející mikrocyklus (soustředění) VK KP Brno

5.3.5 Soutěžní mikrocyklus IOPV

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	<p>45min – hala 15 min. - běh mírná intenzita, 5 min strečink 10 min koordinační cvičení 15 min sprinty</p> <p>75 min. posilovna výbušná síla</p>	<p>120 min – hala doplňkové sporty technické dovednosti s míčem, opakování HČJ - vše bez výskoku -</p>
ÚTERÝ	<p>45min – hala 15min – běh mírná intenzita 5 min – strečink 25min - odrazová cvičení</p> <p>75min – posilovna výbušná síla</p>	<p>60 min – hala nácvik herních kombinací plnicích převážně úkoly obrany</p>
STŘEDA	<p>90 min – hala technické dovednosti, nácvik</p>	

	herních kombinací plnicích převážně úkoly útoku	
ČTVRTEK	90 min – posilovna lehká posilovna, koordinální cvičení – vše zaměřeno k prevenci proti zranění	120 min. – hala herní kombinace
PÁTEK		60 min. – video 120 min. – hala taktická příprava, dohrávky
SOBOTA	60 min. – hala předzápasový trénink	Utkání
NEDĚLE		

Tabulka č.11 Soutěžní mikrocyklus IOPV

5.3.6 Soutěžní mikrocyklus VK KP BRNO

	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PONDĚLÍ	90' – hala technika, doplňkové sporty, průpravné hry	90' – hala HČJ 30' – kondiční příprava překážky, schody, medicínabaly
ÚTERÝ	možnost individuálního tréninku – zpravidla ji hráčky nevyužívaly	120' – hala nácvik herních kombinací plnicích převážně úkoly obrany; dohrávky
STŘEDA	90' - hala dohrávky	90' – hala nácvik herních kombinací, větší část blokařských cvičení 30' – posilovna výbušná síla
ČTVRTEK	60' – hala technika, nácvik herních kombinací plnicích převážně úkoly útoku	120' – hala herní kombinace, dohrávky
PÁTEK	90' – hala taktická příprava na soupeře, dohrávky	

SOBOTA		<i>Utkání</i>
NEDĚLE		

Tabulka č.12 Soutěžní mikrocyklus VK KP Brno

6. VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 CÍL PRÁCE

Sledování a porovnání vybraných tréninkových ukazatelů volejbalových klubů nejvyšší soutěže žen ve Francii a v ČR.

6.2 ÚKOLY PRÁCE

- Vyhledání a prostudování dostupné literatury
- Shromáždění příslušných materiálů (evidence tréninkového procesu trenérů, odborné literatury, internetu a dalších pramenů)
- Sběr dat a informací potřebných pro srovnání vybraných tréninkových ukazatelů
- Zpracování a vyhodnocení získaných dat
- Interpretace výsledků

6.3 METODIKA PRÁCE

6.3.1 *Charakteristika zkoumaného souboru*

Pro diplomovou práci byly záměrně zvoleny kluby, které ve svých soutěžích hrají přibližně na stejné výkonnostní úrovni (medailová umístění v nejvyšší soutěži žen) a účastní se i stejné evropské klubové soutěže (Challenge Cup). Na základě srovnání dat jsou vyhodnoceny rozdíly a shody v přípravě klubů na soutěže v sezónách 2008/09 a 2009/10.

Porovnávanými kluby jsou :

Istres Ouest Provence Volley (IOPV)

Klub byl založen v roce 1973 a profesionální tým zde funguje od sezóny 2000/01. V posledních třech sezónách se výkonnost družstva ustálila na úrovni prvních 4 týmů ve francouzské nejvyšší profesionální soutěži žen **Pro A**, čímž si klub zajistil i účast v evropských soutěžích.

Realizační tým je tvořen 3(4) osobami. Trenérem týmu je již pátým rokem Frédéric Guerin. K dispozici má kondičního trenéra (Jean-Pierre Archambault), fyzioterapeuta (Gérald Greco) a v sezóně 2009/10 poprvé i asistenta (Félix Andre). Charakteristickým znakem týmu je velký počet hráček – cizinek (v základní sestavě družstva jich můžeme najít až pět). Kádr družstva je doplňován mladými francouzskými hráčkami, které však svojí výkonností a technickou dokonalostí poměrně zaostávají za cizinkami. Hráčský kádr je každoročně obměňován zhruba z 50 %.

V tréninku je kladen velký důraz na kondiční přípravu. V přípravném období je v přípravě obsažena posilovna výbušně silového charakteru v jednom mikrocyklu 4krát a k tomu je doplněna poměrně velkým počtem odběhaných kilometrů intervalového charakteru. Menší pozornost je v tomto období věnována herní přípravě družstva.

V soutěžním období je pak v jednom mikrocyklu posilovna zařazena 3krát, z toho 2x výbušně silového charakteru.

Každé 2 týdny je hráčkám měřeno složení těla – sledována je především tělesná hmotnost a množství tělesného tuku. Kondiční trenér zadává každé hráčce individuální limit. Jeho nesplnění znamená pro hráčku finanční penalizaci.

Francouzská soutěž je oproti české specifická tím, že díky zeměpisné rozlehlosti Francie zde družstva v průběhu soutěže stráví mnohem více dnů cestováním. Při cestování je využíváno letecké, vlakové i autobusové přepravy. Družstvo IOPV upřednostňuje dopravu vlakovou a na zápasy se zpravidla jezdí den před utkáním. V den utkání je pořádající družstvo povinno poskytnout hostujícímu družstvu halu, ve které se bude utkání hrát a to na dobu 1 hodiny. Družstvo IOPV tuto možnost využívá téměř ve všech případech.

Zcela specificky se v tomto družstvu přistupuje k teoretické přípravě. Na začátku přípravného období dostane každá hráčka manuál, ve kterém se dozví:

- informace o klubu - jména a kontakty na vedení klubu, realizační tým, ostatní hráčky, motto
- hodnoty, které trenér uznává a bude je po hráčkách požadovat
- herní principy – pro každou HČJ, pro každou specializaci
- systémy obrany – 2 druhy, popsane principy, obrázky (viz Příloha č. 1)
- principy útoku
- zápasový plán (viz Příloha č. 2)
- soupis pravidel pro členy týmu – jak se chovat na tréninku, na zápase, mimo tělocvičnu, za co a v jaké výši budou hráčky sankcionovány
- cíle klubu a plánované umístění v nadcházející sezóně

V týdnů před zápasem dostává každá hráčka videozáznam zápasu družstva, se kterým se bude hrát následující zápas. Je povinna podle tohoto záznamu vypracovat svojí verzi zápasového plánu (nejčastější směry útoku jednotlivých hráček v každém postavení, výchozí postavení blokařů a oblast, kam směřovat podání). Teoretická příprava na zápas má pak obvyklou skladbu – trenér charakterizuje tým soupeře, zdůrazní jeho silné a slabé stránky a v každém jeho postavení pustí ukázkou hry a zdůrazní její hlavní znaky. Každá

hráčka obdrží oficiální trenéry vypracovaný zápasový plán, který se musí naučit a z něhož v den zápasu píše test. Při jeho nesplnění je hráčka penalizována.

Speciální přípravu pak musí vypracovávat nahrávačky. Sledováním videozáznamu musí charakterizovat obrannou hru soupeřových blokaček a vytvořit návod, jak a proti které blokačce nejúspěšněji hrát. V přípravě se rozlišuje dobrý a špatný příjem a počet útočících hráček přední řady, které má blokačka bránit. Těmito závěry jsou pak nahrávačky povinny se řídit v průběhu utkání.

Regenerace je zajišťována fyzioterapeutem 1x týdně nebo dle potřeby hráček. Jedná se vždy o zhruba 20ti minutovou masáž a 25ti minutovou magnetoterapii.

Soupiska družstva IOPV:

SEZÓNA 2008/2009

PŘÍJMENÍ	JMÉNO	NÁRODNOST	POST	VĚK	VÝŠKA (cm)
ALTEIRAC	Marielle	Francie	B	24	185
DESAINT	Emmanuelle	Francie	S	20	178
GUSTAVE DIT DUFLO	Paola	Francie	B	21	182
HEJJAS	Valéria	Maďarsko	S	29	182
HENNAOUI	Séhryne	Francie	N	21	171
JOKINEN	Kaisa	Finsko	B	26	186
KRASTEVA	Olga	Bulharsko	U, S	25	185
LEMOIGNE	Lenaig	Francie	L	19	173
MARQUET	Marion	Francie	L	28	175
TSABET	Faiza	Alžírsko	S	24	181
VASIN	Ivana	Srbsko	N	28	180
PRŮMĚRNÉ HODNOTY				24,091	179,812

Tabulka č.12 Soupiska družstva IOPV 2008/2009

SEZÓNA 2009/2010

PŘÍJMENÍ	JMÉNO	NÁRODNOST	POST	VĚK	VÝŠKA (cm)
ALTEIRAC	Marielle	Francie	B	25	185

CVETANOVIC	Marina	Slovinsko	S	24	188
DESAINT	Emmanuelle	Francie	S	21	178
DUPPONT	Brunilde	Francie	B	18	186
HEJJAS	Valéria	Maďarsko	S	30	182
HINTEMANN	Elizabeth	Německo	S, U	26	190
LEMOIGNE	Lenaig	Francie	L	20	173
MIKYSKOVÁ	Soňa	Česká republika	U	21	187
OLMOU	Lydia	Alžírsko	B	24	186
TODD	Jennifer	USA	B	25	190
VASIN	Ivana	Srbsko	N	28	180
VOBROVÁ	Hana	Česká republika	N	25	173
PRŮMĚRNÉ HODNOTY				23,917	183,167

Tabulka č.13 Soupiska družstva IOPV 2009/2010

Volejbalový klub Královo Pole Brno (VK KP Brno)

VK KP Brno patří k nejúspěšnějším klubům v ČR a pod tímto názvem vystupuje ve volejbalových soutěžích od roku 1996. V bohaté historii brněnského ženského volejbalu, která sahá hluboko do 20. století, získal klub celkem 6 bronzových, 5 stříbrných a 6 zlatých medailí. První mistrovský titul získal v roce 1990 ještě pod názvem TJ Královopolská strojírna Brno. Nejúspěšnějším obdobím je však počátek 21. století, kdy družstvo žen VK KP Brno získalo dalších 5 mistrovských titulů v letech 2002, 2003 2004, 2006 a 2007. V tomto období získávají mistrovské tituly a medailová umístění i všechny mládežnické kategorie tohoto klubu.

VK KP Brno je společně s PVK Olympem Praha nejlépe organizovaným klubem v ČR, který svou činnost zakládá na vyhledávání a výchově talentovaných hráček. Jde o dlouhodobě stabilní klub s velmi dobře propracovaným systémem výchovy talentů. Všechna jeho družstva žákyň, kadetek, juniorek i žen se pravidelně a dlouhodobě umísťují na medailových pozicích v nejvyšších českých soutěžích. Klub je pravidelným dodavatelem hráček do reprezentačních týmů všech kategorií.

Realizační tým je tvořen 3 (4) osobami. Druhým rokem je trenérem žen pan Mgr. Ondřej Marek, který má k dispozici asistenta (Vladimír Samek v sezóně 2008/09, Radim Vlček v sezóně 2009/10), kondičního trenéra (Radim Vlček v sezóně 2008/09, v sezóně

2009/10 vykonává tuto funkci souběžně s funkcí asistenta) a maséra (Mgr. Zdeněk Zítka). Družstvo je tvořeno z velké části vlastními odchovankyněmi. Dvě až tři zkušené starší hráčky (věk okolo 30 let) bývají doplněny mladými talentovanými hráčkami, často i z kategorie juniorek. V sezóně 2009/10 byl tým výrazně omlazen (věkový průměr 20, 8 let) a nezkušenějším hráčkám je 22 - 23 let. Hráčský kádr je poměrně stabilní, v každé sezóně se v týmu objevují průměrně 2-3 nové hráčky a nevyskytují se zde cizinky (jedinou výjimkou je Slovenka Martina Noseková).

Stěžejním bodem přípravného období je týdenní soustředění ve Vysokých Tatrách, kde se využívá tréninku ve vysokohorském prostředí (2. týden přípravy). Fyzická příprava není tak zásadně oddělována od herní, jako v případě francouzského týmu. Naopak v přípravném období je kladen důraz na odehrání velkého množství přípravných utkání. V průběhu sezóny je posilovna zařazována pravidelně 2x týdně, ovšem jen jako doplněk TJ a cvičí se s menšími zátěžemi, s důrazem na dynamiku provedení. V přípravném období absolvují hráčky několik tréninkových jednotek na spinningu. V soutěžním období je zhruba jednou měsíčně zařazen spinning, či bosu (cvičení na speciální balanční podložce).

Teoretickou přípravu tvoří předzápasové video. Hráčky dostanou trenérem vypracovaný dokument s hlavními směry útoků jednotlivých hráček podle zápasových statistik. Trenér ukáže hráčkám videozáznam soupeřovy hry a rozdá pokyny pro hlavní principy hry.

Na zápasy využívá klub autobusovou dopravu. Jezdí se vždy v den utkání, v den zápasu se netrénuje.

Pro možnosti regenerace mají hráčky k dispozici 2x týdně maséra, saunu a 1x týdně terapii ve vířivých vanách. Některé z hráček využívají maséra i před utkáním.

Soupiska družstva VK KP BRNO:

SEZÓNA 2008/2009

PŘÍJMENÍ	JMÉNO	NÁRODNOST	POST	VĚK	VÝŠKA (cm)
ÚTLÁ	Martina	Česká republika	S	24	191
KUBÍNOVÁ	Šárka	Česká republika	N	21	178
BOŽKOVÁ	Kateřina	Česká republika	B	33	191
ROZKYDÁLKOVÁ	Pavla	Česká republika	S	19	178
JÁŠOVÁ	Julie	Česká republika	L	22	179
MELICHÁRKOVÁ	Šárka	Česká republika	S	19	180

MIKYSKOVÁ	Soňa	Česká republika	U	20	188
ONDERKOVÁ	Sandra	Česká republika	B	22	185
BRADÁČOVÁ	Martina	Česká republika	S	22	175
SVOBODNÍKOVÁ	Ivona	Česká republika	B	18	190
TOBIÁŠOVÁ	Tereza	Česká republika	S	35	177
NOSEKOVÁ	Martina	Slovenská republika	S	23	182
PRŮMĚRNÉ HODNOTY				23,167	182,83

Tabulka č.14 Soupiska družstva VK KP Brno 2008/2009

SEZÓNA 2009/2010

PŘÍJMENÍ	JMÉNO	NÁRODNOST	POST	VĚK	VÝŠKA (cm)
ONDERKOVÁ	Sandra	Česká republika	B	23	185
KUBÍNOVÁ	Šárka	Česká republika	N	22	178
STRAKOVÁ	Vendula	Česká republika	U	19	183
ROZKYDÁLKOVÁ	Pavla	Česká republika	S	20	178
JÁŠOVÁ	Julie	Česká republika	L	23	179
MELICHÁRKOVÁ	Šárka	Česká republika	S	20	180
ŠIRŮČKOVÁ	Anna	Česká republika	B	19	185
STAŇKOVÁ	Romana	Česká republika	U	19	185
BRADÁČOVÁ	Martina	Česká republika	S	23	175
SVOBODNÍKOVÁ	Ivona	Česká republika	B	19	192
VITOULOVÁ	Jana	Česká republika	N	19	174
ŠTORKOVÁ	Iva	Česká republika	S	24	180
PRŮMĚRNÉ HODNOTY				20,833	181,17

Tabulka č.15 Soupiska družstva VK KP Brno 2009/2010

6.3.2 Použité metody

Údaje potřebné pro vytýčenou práci byly získány prostřednictvím evidence tréninkového procesu obou hlavních trenérů výše uvedených klubů. Autorka práce pro

porovnání použila vlastní zkušenost a znalost volejbalového prostředí české i francouzské nejvyšší soutěže a tréninkový deník vedený v sezóně 2009/10, kdy je hráčkou francouzského týmu. Dále pak byly využity zkušenosti současné spoluhráčky z družstva IOPV Soni Mikyskové, která je odchovankyní brněnského volejbalu a v sezóně 2008/09 byla hráčkou družstva VK KP Brno.

Získané údaje byly analyzovány, hodnoty zaznamenány do tabulek a následně zaneseny do sloupcových grafů. Hodnoty uvedené v grafech byly porovnány a získané výsledky slovně interpretovány. Hlavní metodou je metoda srovnávací.

Další potřebné informace byly doplněny metodou řízeného rozhovoru s trenéry i hráčkami obou družstev.

6.4 VÝSLEDKY PRÁCE, DISKUSE

Všechny získané poznatky byly uspořádány do tabulek a grafů v programu Microsoft Office Excel. Z nich bylo následně vycházeno při porovnávání a vyhodnocování objemu práce v systému vrcholového tréninku žen ve dvou různých zemích.

6.4.1 Porovnání sezóny 2008/09

Sezóna 2008/09 se u obou týmů lišila začátkem přípravného období (KP Brno zahajovalo v prvním srpnovém týdnu; IOPV začínalo až v posledním srpnovém týdnu), délkou tréninkové pauzy po skončení soutěžního období (KP Brno – 18 dní; IOPV 5 dní) a ukončením RTC (KP Brno – 20. 6. ; IOPV – 31. 5.).

V sezóně 2008/09 absolvovalo IOPV 217 dnů zatížení. VK KP Brno jich díky dřívějšímu začátku přípravného období a pozdějšímu ukončení RTC absolvovalo 244, tedy o 27 více. Počet tréninkových jednotek také hovoří ve prospěch VK KP Brna (306 TJ), což je o 37 více než IOPV (269 TJ). Vzhledem k rozdílu v počtech TJ není rozdíl mezi hodinami zatížení tak markantní. VK KP Brno odtrénovalo 480 hodin, jen o 12 hodin více než IOPV (468 hodin). V počtu hodin strávených regenerací není mezi kluby zásadní rozdíl. VK KP Brno 42 hodin, IOPV 40 hodin. Teoretická příprava na utkání zahrnovala 36 hodin u VK KP Brna, 44 hodin u IOPV. V počtu odehraných utkání dominuje s 65 VK KP Brno, oproti 55 odehraným utkáním IOPV. Velký rozdíl je v počtech dnů

strávených cestování – VK KP Brno cestovalo za celou sezónu jen 3 dny, kdežto IOPV 22 dnů.

Statistika a evidence IOPV VOLLEY 2008/2009

	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen	CELKEM
Počet dnů zatížení	7	24	26	26	22	25	24	21	25	17	0	217
Počet tréninkových jednotek	11	41	31	30	28	29	29	30	25	15	0	269
Počet hodin TJ	25	70	58,5	33	46	52,5	54	58	48	23	0	468
Počet hodin regenerace	1	6	4	4	4	4	4	5	4	4	0	40
Počet hodin teorie	0	2	5	7	6	9	5	3	6	1	0	44
Počet utkání	2	10	5	7	6	8	5	3	7	2	0	55
Počet dnů strávených cestováním	0	2	1	5	4	2	2	2	4	0	0	22

Tabulka č.16 Statistika a evidence IOPV 2008/2009

Statistika a evidence VK KP BRNO 2008/2009

	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen	CELKEM
Počet dnů zatížení	24	26	26	23	23	27	23	24	18	15	15	244
Počet tréninkových jednotek	37	41	35	24	33	30	34	26	16	15	15	306
Počet hodin TJ	76	62	53	36	50	45	51	39	24	23	23	480
Počet hodin regenerace	5	2	2	3	5	3	5	5	4	4	4	42
Počet hodin teorie	2	3	4	5	3	5	5	5	4	0	0	36
Počet utkání	13	11	7	8	4	7	4	5	6	0	0	65
Počet dnů strávených cestováním	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3

Tabulka č.17 Statistika a evidence VK KP Brno 2008/2009

V sezóně 2008/09 VK KP Brno předčilo IOPV v těchto tréninkových ukazatelích:

- počet dnů zatížení
- počet tréninkových jednotek
- počet hodin TJ
- počet hodin regenerace
- počet utkání

IOPV absolvovalo větší počet:

- hodin teorie
- dnů strávených cestováním

VK KP Brno se v sezóně 2008/09 umístilo na 2. místě. Stejně tak skončilo i po základní části. V pohárové soutěži Challenge Cup odehrálo 2 kola, kdy vypadlo právě s IOPV.

IOPV se umístilo na 4. místě, stejně jako po základní části. V pohárové soutěži Challenge Cup vypadlo ve 3. kole.

6.4.2 Porovnání sezóny 2009/10

Sezóna 2009/10 by se neměla v jednotlivých ukazatelích tolik lišit, protože přípravné období bylo zahájeno ve stejnou dobu. Data byla vzhledem k termínu odevzdání diplomové práce sbírána pouze do února 2010.

Dny zatížení jsou téměř shodné – VK KP Brno 172 dnů, IOPV 176 dnů. Porovnání počtu tréninkových jednotek vychází tuto sezónu ve prospěch IOPV (242). VK KP Brno odtrénovalo 228 TJ. Počet hodin regenerace se téměř neliší. VK KP Brno 29 hodin, IOPV 30 hodin. V počtu hodin teorie je na tom lépe VK KP Brno (34 hodin), což je o 4 hodiny více, než IOPV (30 hodin). V počtu odehraných utkání opět výrazně dominuje VK KP Brno (66 utkání), IOPV pouze 44 utkání. Stejně jako v předešlé sezóně strávilo IOPV více dnů cestováním (23 dnů), VK KP Brno cestovalo sice více, než v sezóně předešlé, ale stále výrazně méně (7 dnů). Tento rozdíl je zapříčiněn především geografickými podmínkami, ve kterých obě družstva hrají své soutěže a dále pak účastí v evropských pohárech.

Statistika a evidence IOPV VOLLEY 2009/2010												
	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen	CELKEM
Počet dnů zatížení	21	27	28	25	24	28	23					176
Počet tréninkových jednotek	55	46	29	32	25	31	24					242
Počet hodin TJ	92	88	61	59	41	44,5	40					402
Počet hodin regenerace	3	7	4	4	4	4	4					30
Počet hodin teorie	2	2	4	6	5	6	5					30
Počet utkání	0	12	9	6	5	6	6					44
Počet dnů strávených cestováním	0	2	4	2	6	5	4					23

Tabulka č.18 Statistika a evidence IOPV 2009/2010

Statistika a evidence VK KP BRNO 2009/2010												
	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen	červen	CELKEM
Počet dnů zatížení	24	25	26	24	21	27	25					172
Počet tréninkových jednotek	37	38	39	32	24	32	26					228
Počet hodin TJ	76	58	59	48	38	48	39					366
Počet hodin regenerace	5	4	4	4	4	5	3					29
Počet hodin teorie	5	4	5	5	5	6	4					34
Počet utkání	14	14	6	7	7	9	9					66
Počet dnů strávených cestováním	1	0	0	0	2	4	0					7

Tabulka č.19 Statistika a evidence VK KP Brno 2009/2010

V sezóně 2009/10 VK KP Brno předčilo IOPV v těchto tréninkových ukazatelích:

- počet hodin TJ
- počet hodin teorie
- počet utkání

IOPV absolvovalo větší počet:

- dnů zatížení
- tréninkových jednotek
- hodin regenerace
- dnů strávených cestováním.

VK KP Brno se po základní části umístilo na 3. místě. Konečné výsledky soutěže nebyly ještě v době odevzdání této diplomové práce známe, nicméně bylo v této době jisté, že se družstvo umístí nejhůře na 4. místě. V soutěži Challenge Cup si proti sezóně 2008/09 polepšilo, postoupilo o jedno kolo dál a vypadlo až ve 3. kole.

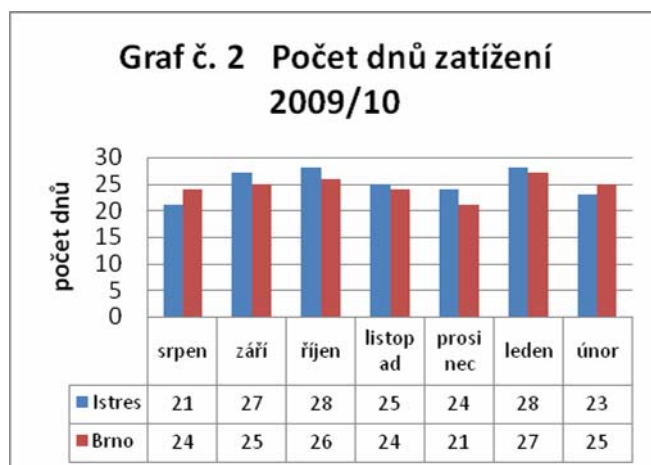
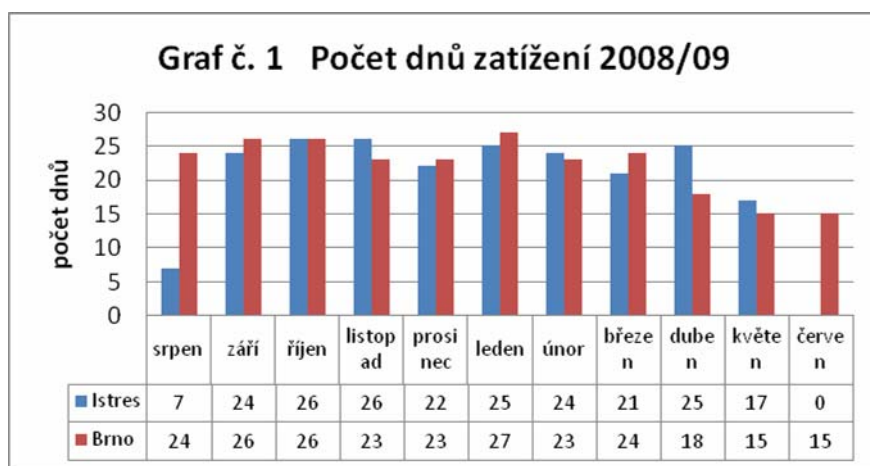
IOPV se po základní části umístilo opět na 4. místě. Vzhledem k systému francouzské soutěže je jasné, že pokud si nepolepší, obhájí 4. místo z loňské sezóny. Stejně jako VK KP Brno si tým v pohárové soutěži Challenge Cup polepšil a postoupil o jedno kolo dál. Vypadl až ve čtvrtfinále, tzn. ve 4. kole.

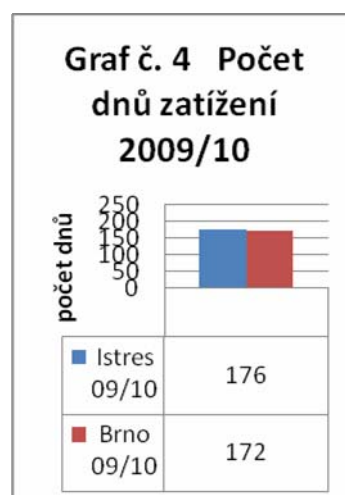
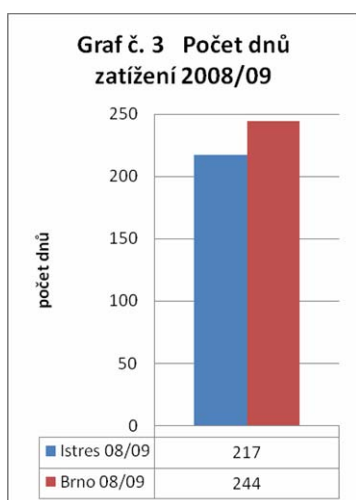
6.4.3 Porovnání tréninkových ukazatelů

Pro porovnání byly vybrány tyto tréninkové ukazatele:

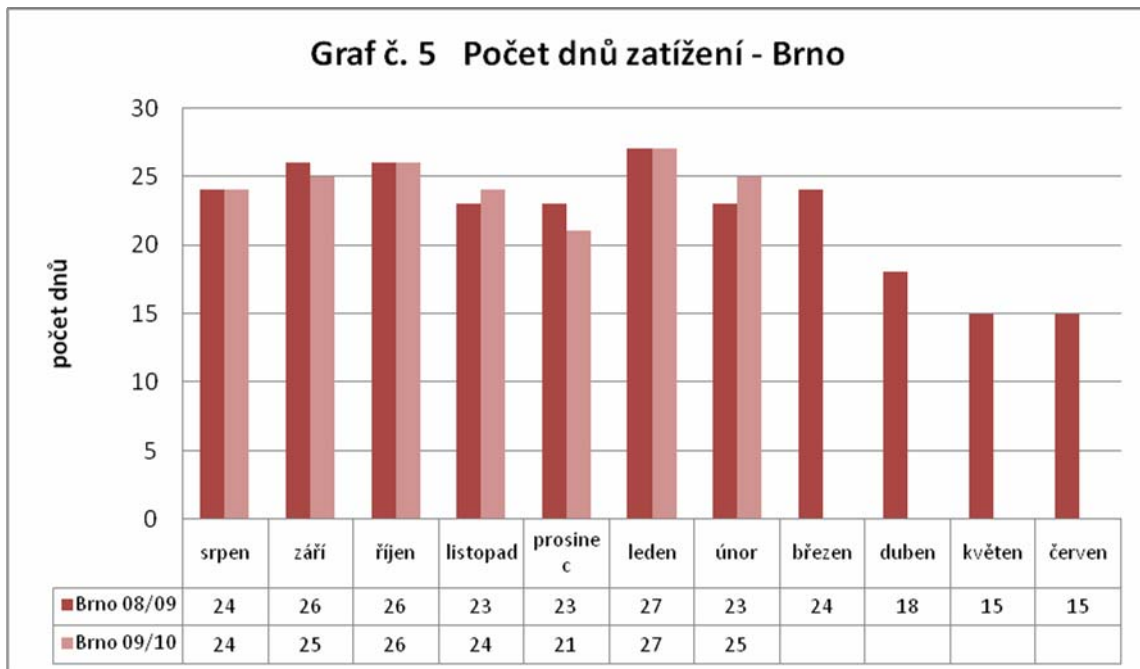
- Počet dnů zatížení
- Počet tréninkových jednotek
- Počet hodin tréninkových jednotek
- Počet hodin regenerace
- Počet hodin teorie
- Počet utkání
- Počet dnů strávených na cestách

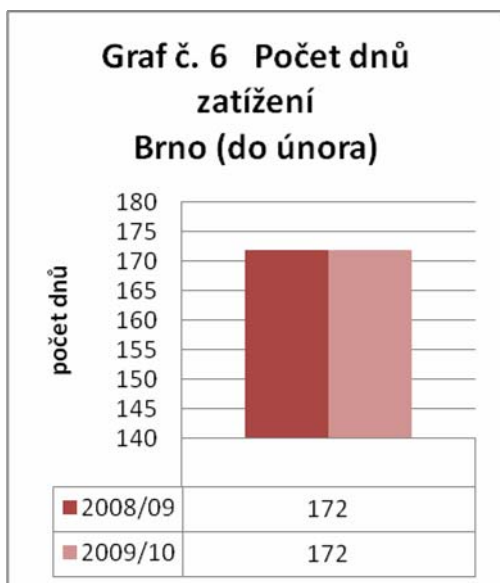
6.4.3.1 Počet dnů zatížení



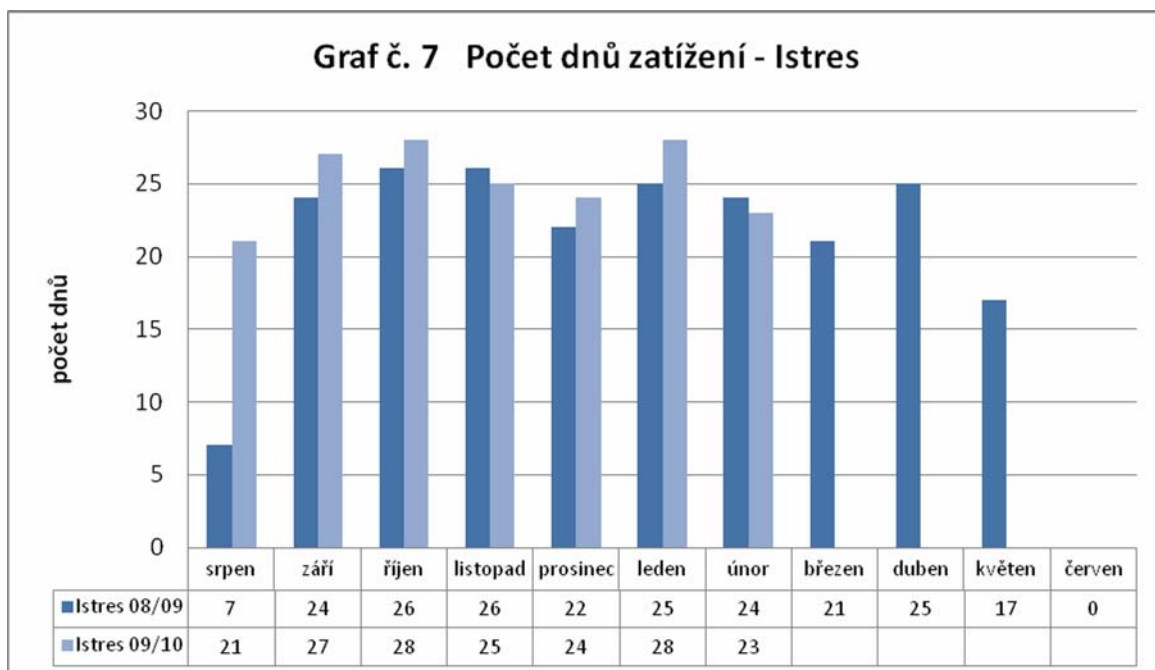


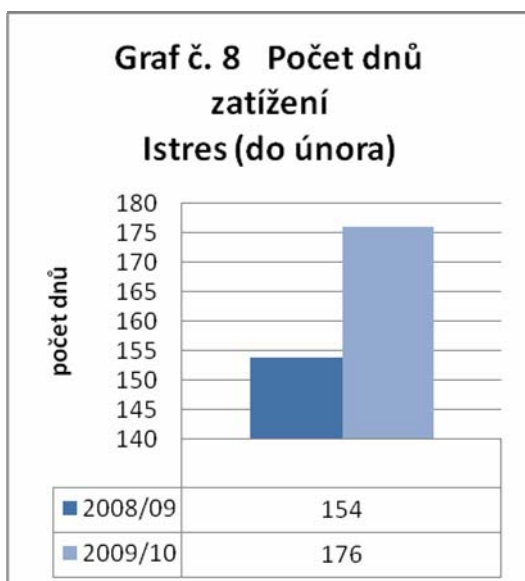
V sezóně 2008/09 předčilo VK KP Brno tým IOPV v počtu dnů zatížení o 27. VK KP Brno absolvovalo 244 dnů zatížení, IOPV 217 dnů. V sezóně 2009/10 se situace vyvíjela mírně ve prospěch IOPV, které absolvovalo 176 dnů zatížení, což je o 4 dny více, než VK KP Brno (172 dnů).





Při porovnání dnů zatížení z pohledu klubu (VK KP Brno), ve dvou sledovaných sezónách, kde data byla sčítána vždy do února, dosáhlo VK KP Brno stejných hodnot – 172 dnů.

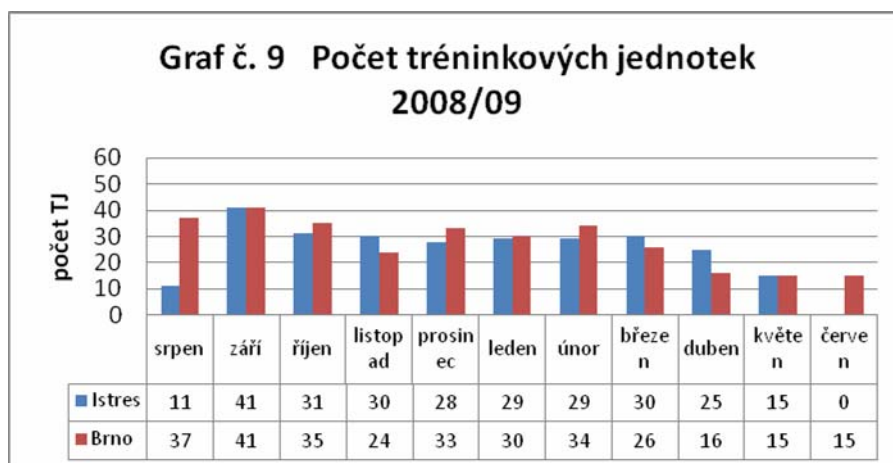


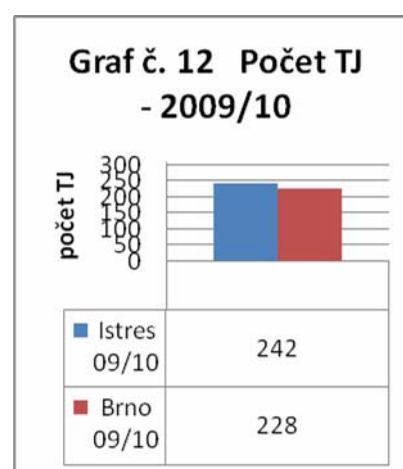
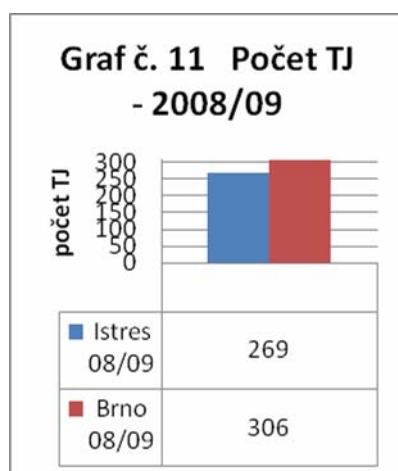
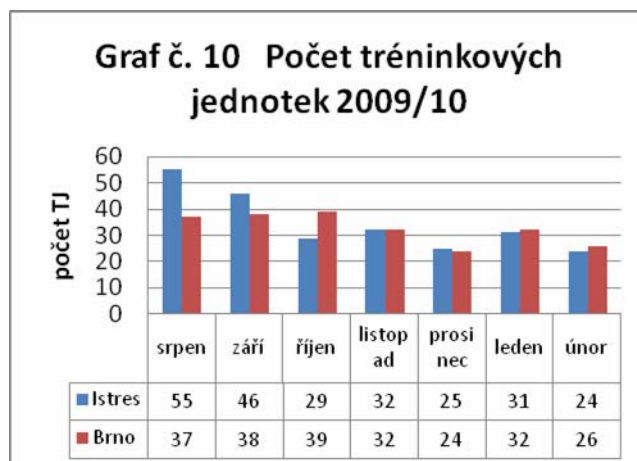


U družstva IOPV můžeme pozorovat masivní nárůst počtu dnů zatížení. Ze 154 dnů v sezóně 2008/09 na 176 dnů v sezóně 2009/10.

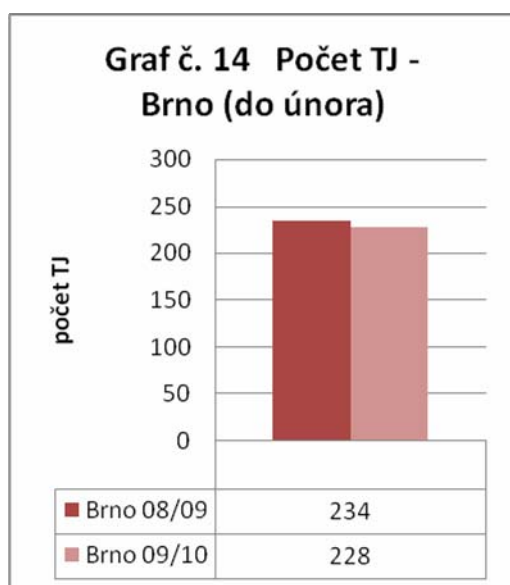
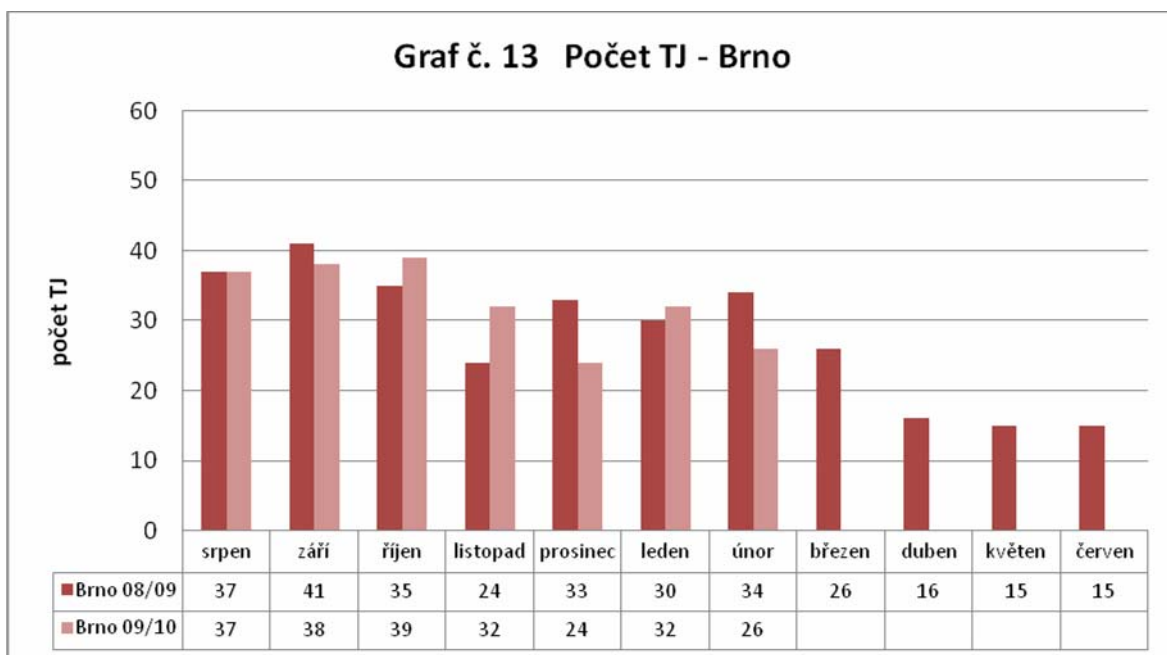
Porovnáním tohoto tréninkové ukazatele bylo zjištěno, že družstvo VK KP Brno se drží stále přibližně stejného rozložení RTC. Výrazný nárůst dnů zatížení u družstva IOPV, kterým předčilo dokonce i VK KP Brno, byl dán v sezóně 2009/10 dřívějším začátkem přípravného období.

6.4.3.2 Počet tréninkových jednotek

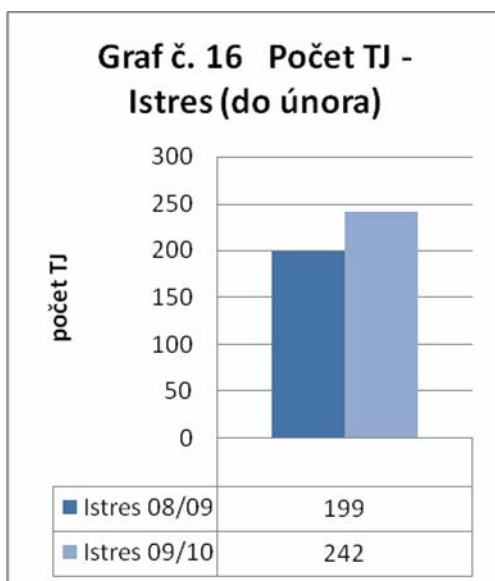
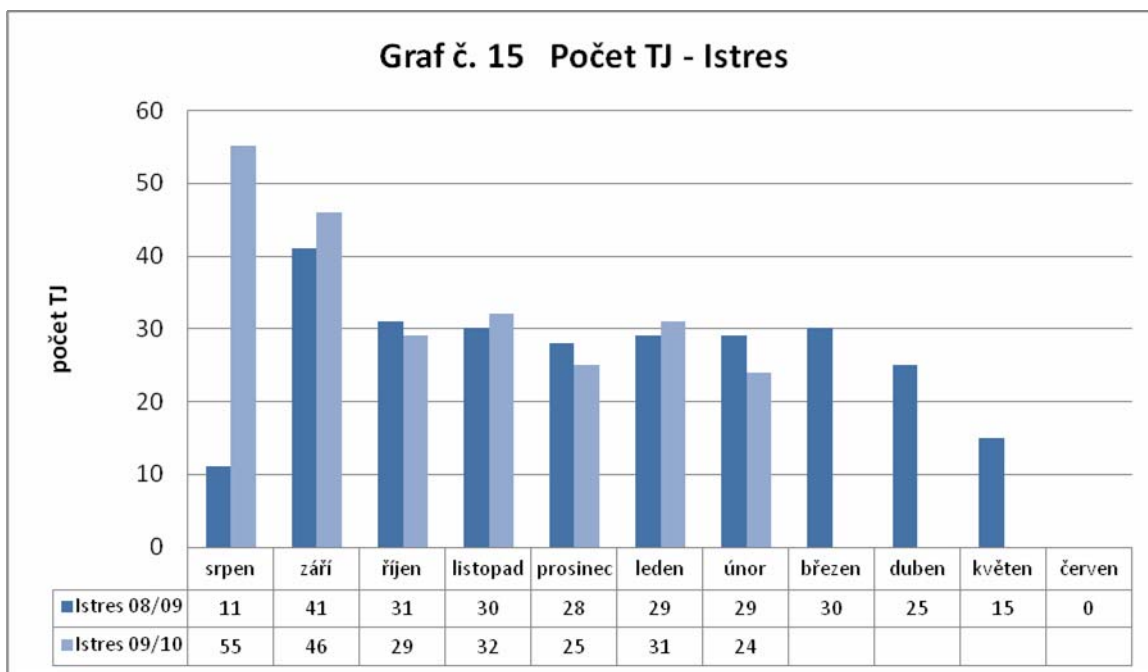




VK KP Brno odtrénovalo v sezóně 2008/09 306 tréninkových jednotek. IOPV o 37 TJ méně, tedy 269 TJ. V sezóně 2009/10 převyšuje IOPV (242 TJ) počtem TJ družstvo VK KP Brno (228 TJ) o 14 TJ.



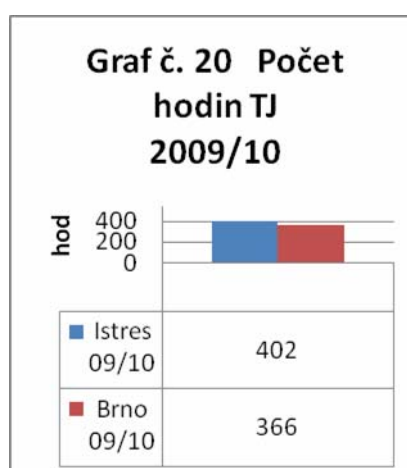
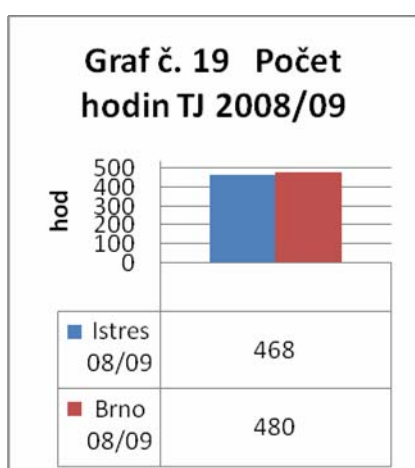
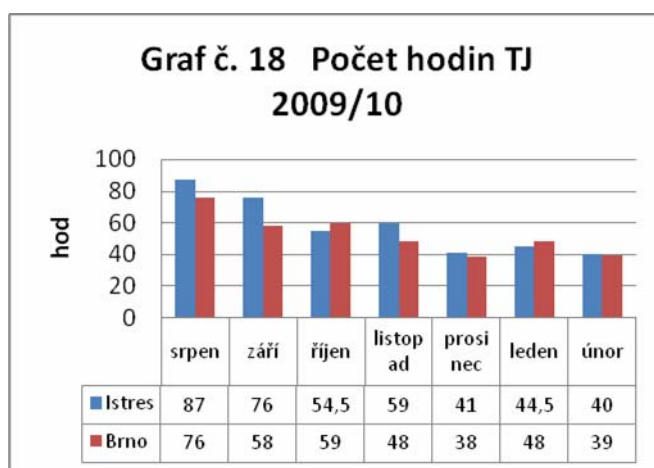
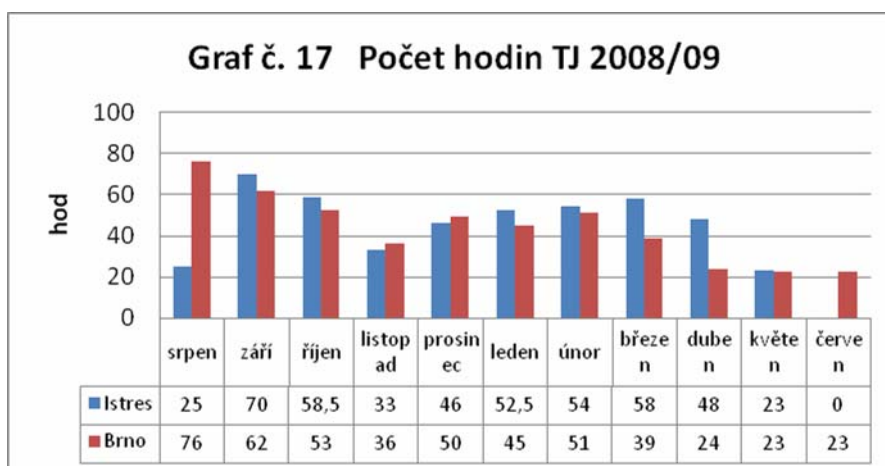
Hodnoty dosahují u VK KP Brno opět přibližně stejných hodnot – 234 TJ v sezóně 2008/09 a 228 TJ v sezóně 2009/10.



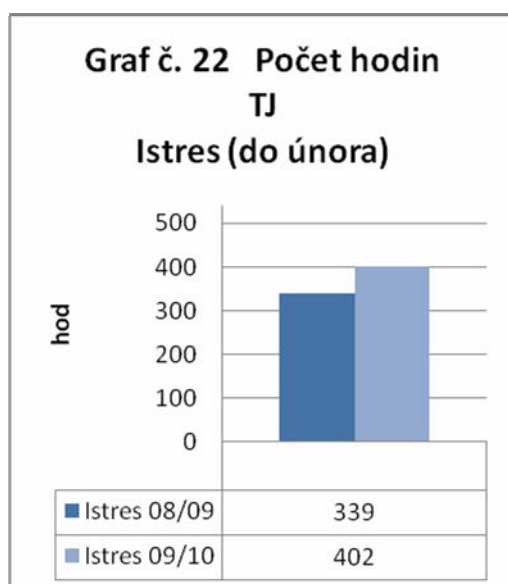
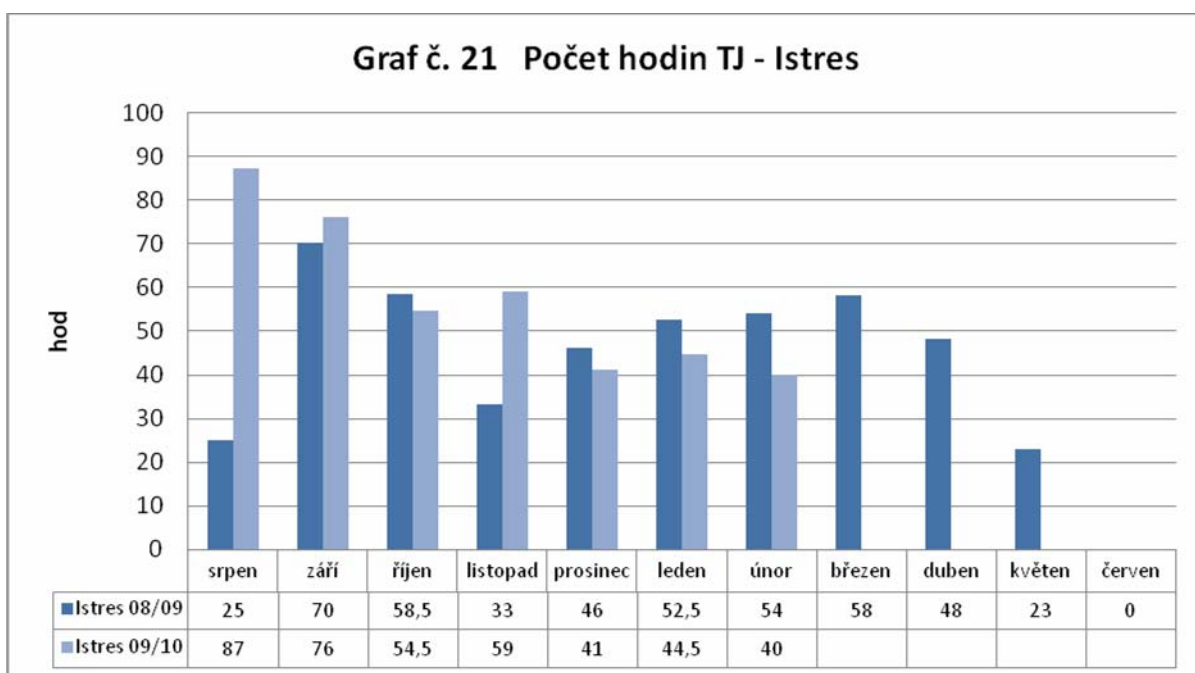
U družstva IOPV byl zaznamenán markantní nárůst počtu TJ – v sezóně 2008/09 počet 199 TJ, v sezóně 2009/10 počet 242 TJ.

Porovnáním počtu TJ bylo zjištěno, že družstvo VK KP Brno trénuje v posledních dvou sezónách přibližně ve stále stejných dávkách. Naopak družstvo IOPV na základě zvýšení výkonnostních cílů pro sezonu 2009/10 navýšilo počet TJ o 43. Toto navýšení tréninkového objemu bylo umožněno především dřívějším zahájením přípravného období. IOPV v tomto ukazateli v sezóně 2009/10 předčilo VK KP Brno, na rozdíl od sezóny předchozí.

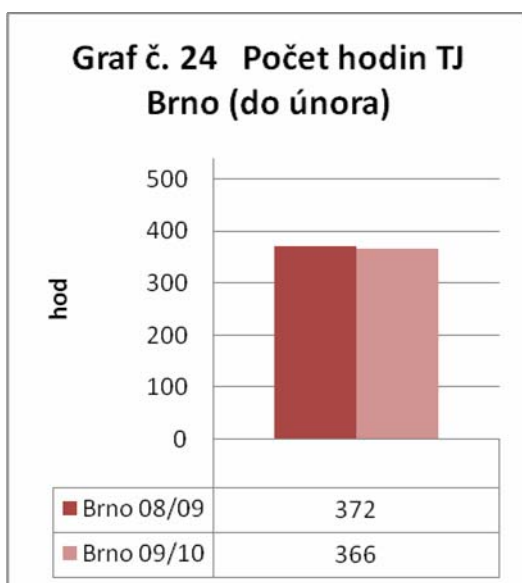
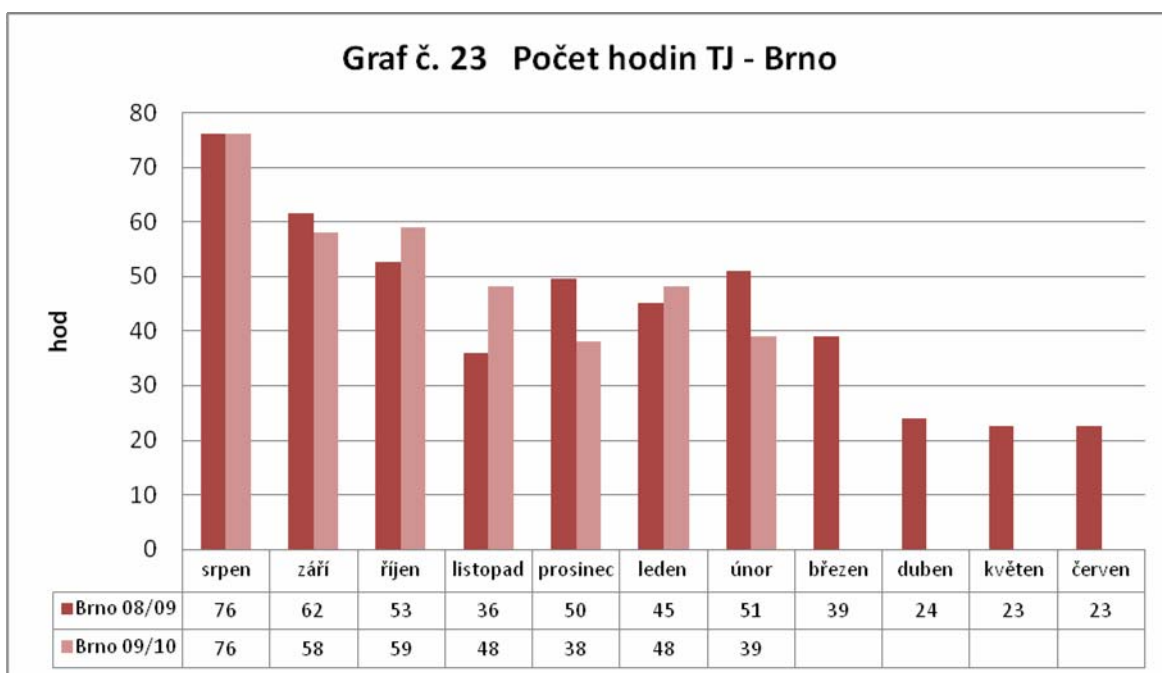
6.4.3.3 Počet hodin tréninkových jednotek



I přes fakt, že družstvo IOPV zahajovalo sezónu 2008/09 později než VK KP Brno, dosahuje srovnatelných hodnot v počtu odtrénovaných hodin. Vsezóně 2009/10 v důsledku navýšení tréninkového objemu už dosahuje vyšších hodnot než české družstvo.



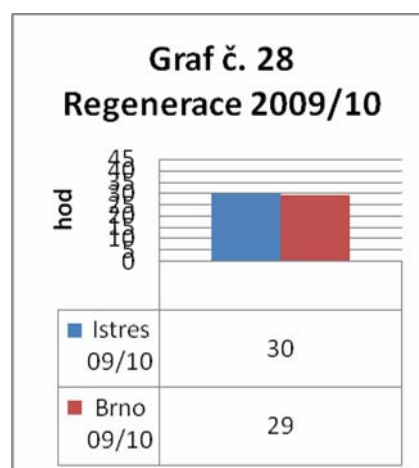
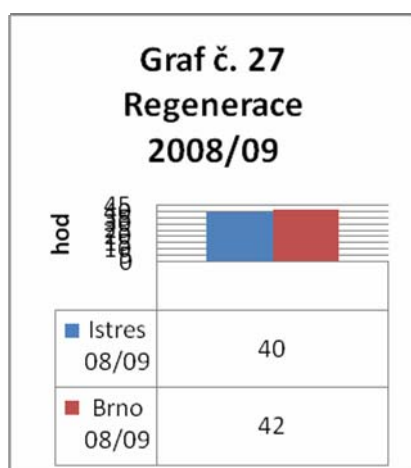
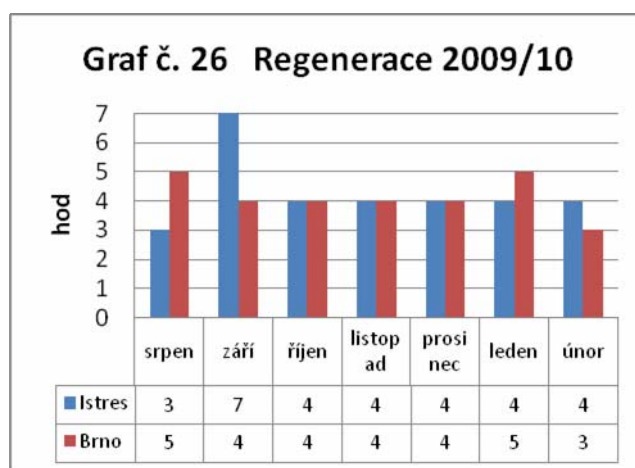
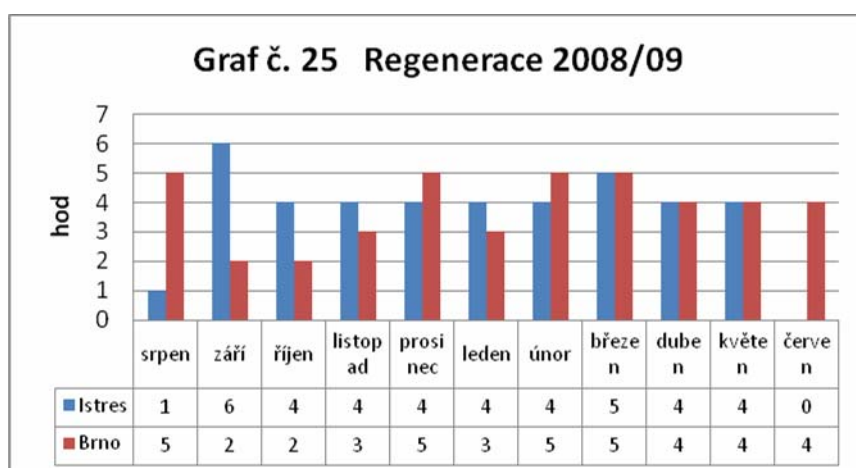
Nárůst počtu hodin TJ u družstva IOPV mezi jednotlivými sezónami je poměrně značný – z 339 hodin v sezóně 2008/09 na 402 hodin v sezóně 2009/10. Průměrná délka TJ v průběhu obou sledovaných sezón vychází na přibližně 100 minut.



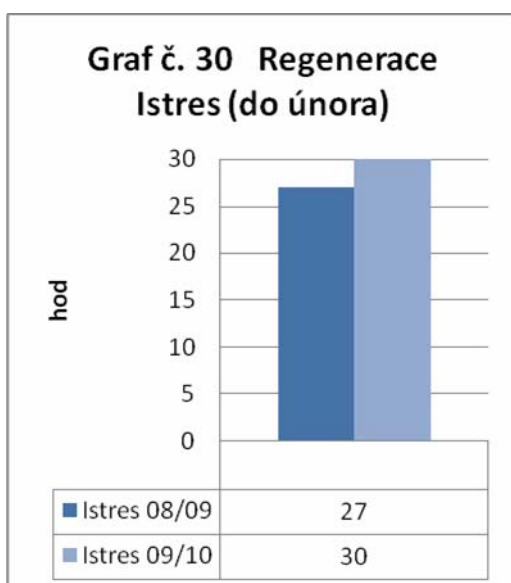
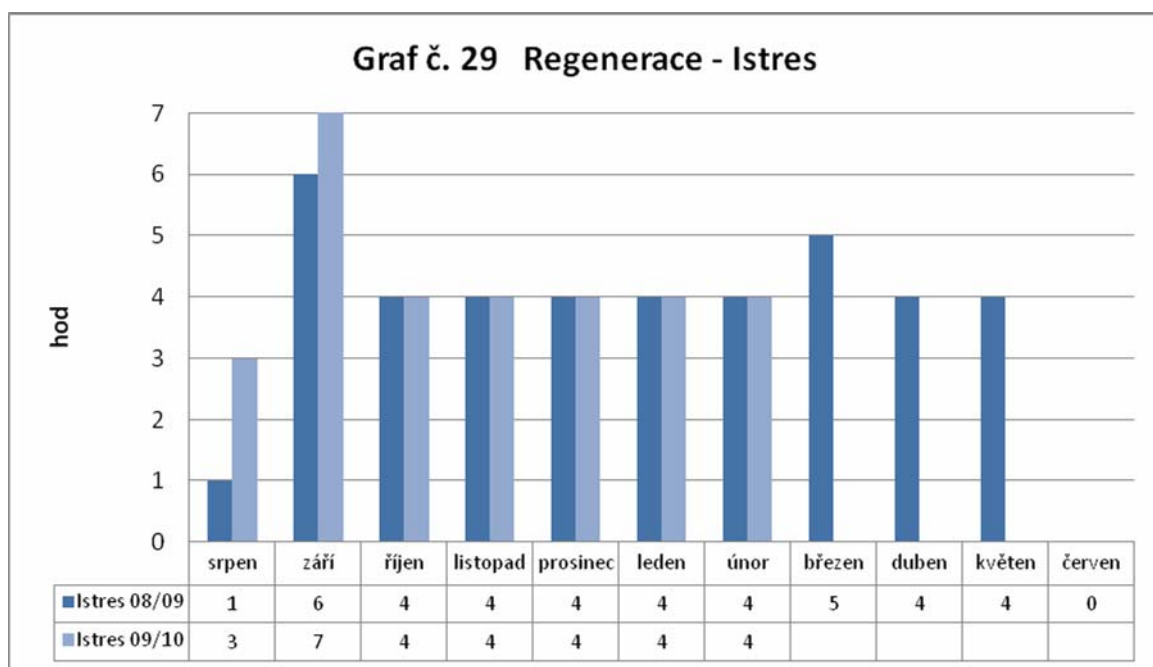
Počet odtrenovaných hodin je u družstva VK KP Brno v obou sledovaných sezónách téměř totožný. V sezóně 2008/09 odtrenovalo družstvo 372 hodin, v sezóně 2009/10 to bylo 366 hodin. Průměrná délka jedné TJ vychází v obou sezónách na přibližně 90 minut.

Počet tréninkových hodin souvisí s počtem tréninkových jednotek. Družstvo VK KP Brno, které v obou sledovaných sezónách dosahuje téměř stejného počtu tréninkových jednotek, má odtrenováno srovnatelný počet hodin. Družstvo IOPV, které navýšilo svůj tréninkový objem má v sezóně 2009/10 odtrenováno i daleko více tréninkových hodin než v sezóně předešlé. V průměrné délce tréninkové jednotky dosahuje o něco větší hodnoty družstvo IOPV – 100 minut, kdežto družstva VK KP Brno trvala jedna TJ v průměru 90 minut.

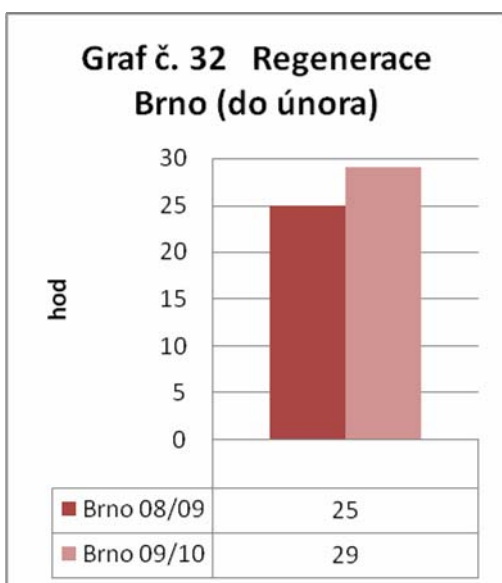
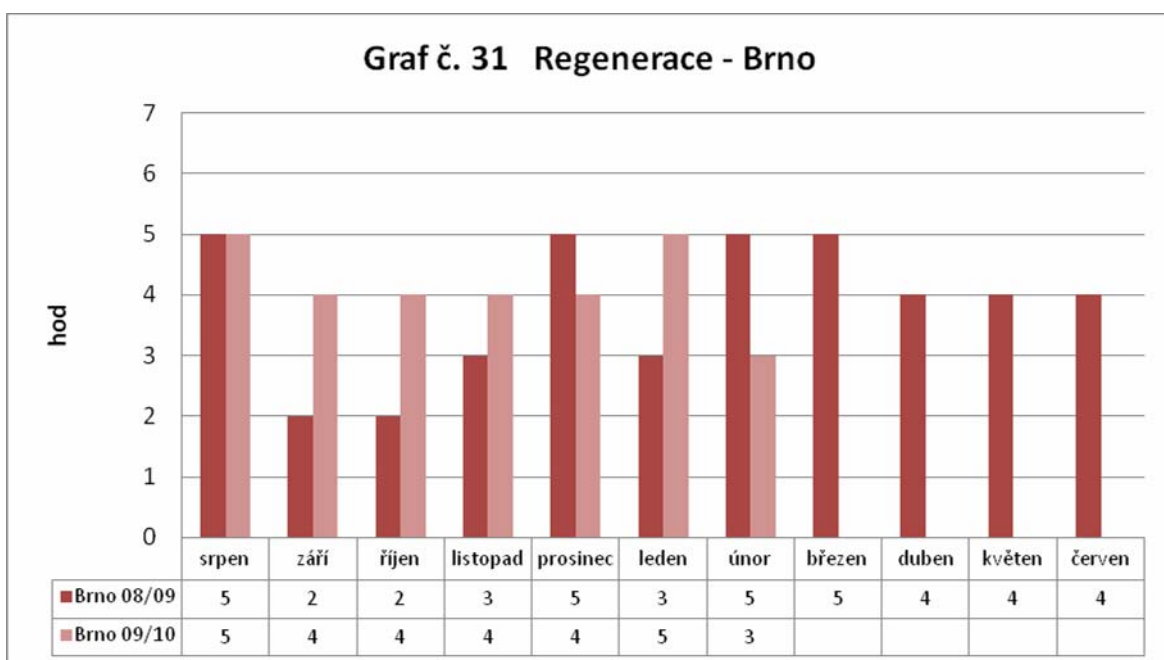
6.4.3.4 Počet hodin regenerace



Počet hodin regenerace je u obou týmů v obou sezónách téměř totožný. Vyšší počet hodin u IOPV v září 2009/10 vyplývá z faktu, že tým v tomto měsíci absolvoval soustředění, během kterého bylo zařazeno více regenerace.



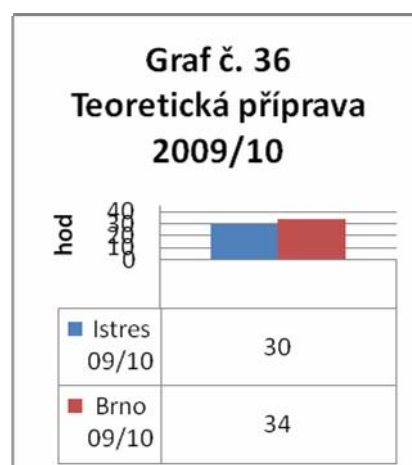
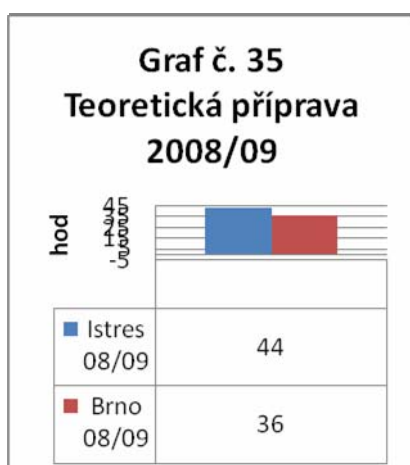
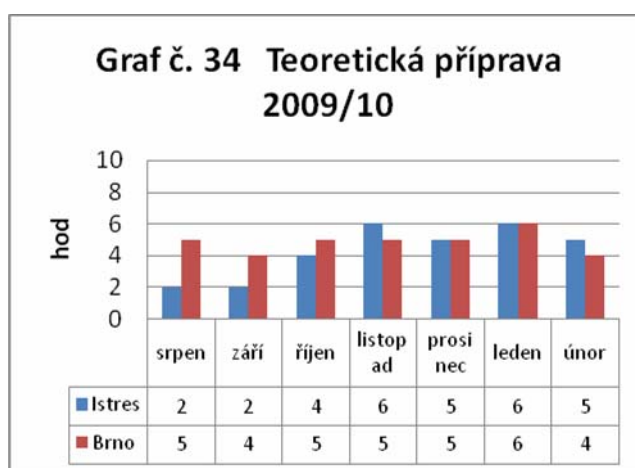
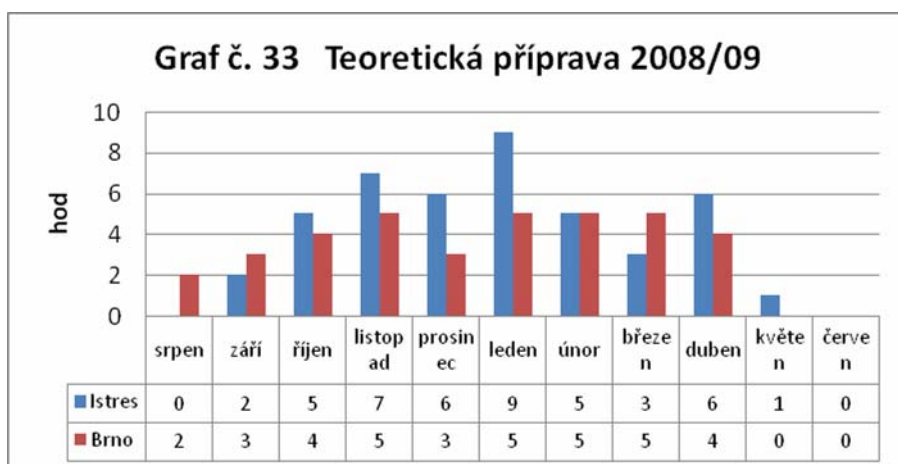
Počty hodin regenerace jsou v obou sezónách až na malé odchylky totožné. V září je větší počet hodin regenerace oproti jiným měsícům dán již výše zmiňovaným absolvovaným sousředěním.



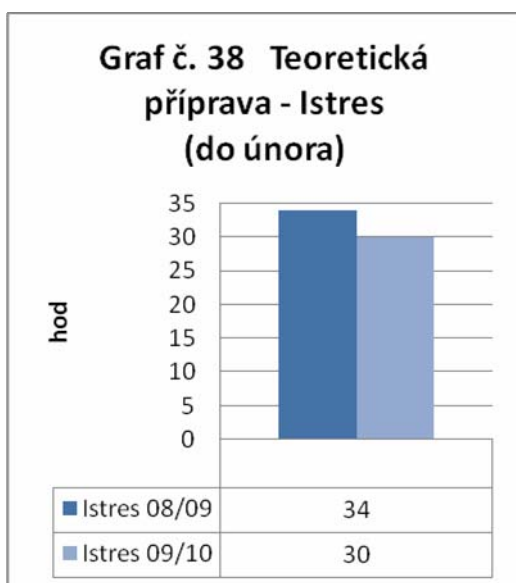
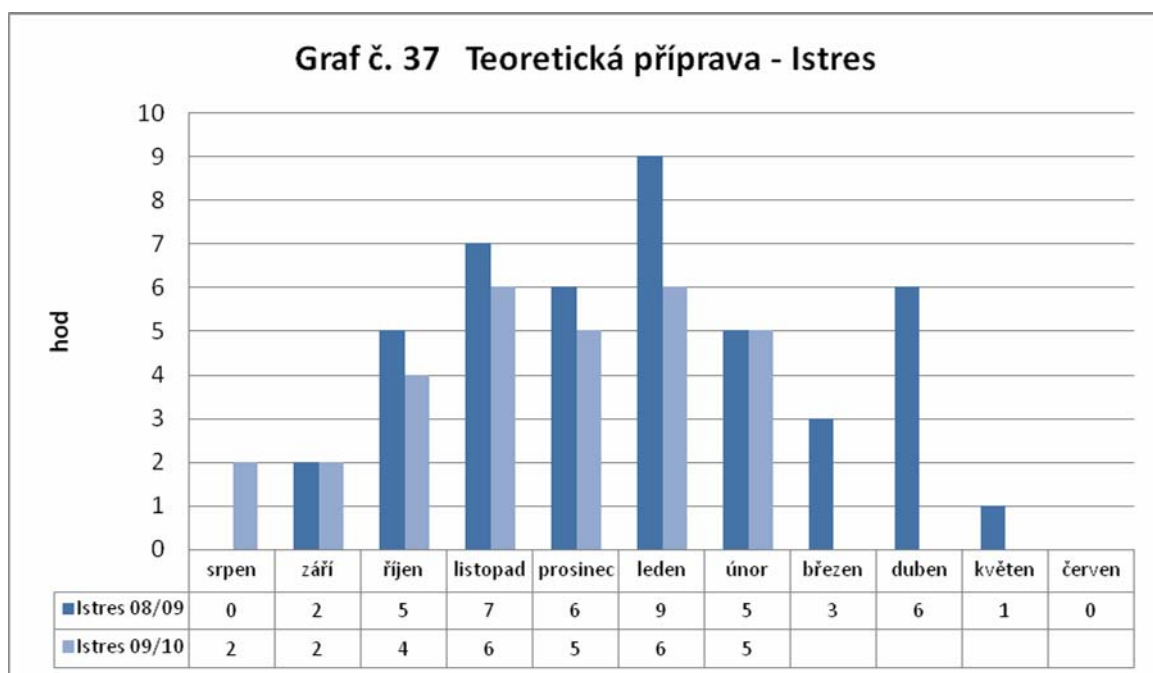
U družstva VK KP Brno můžeme sledovat mírný nárůst hodin regenerace v sezóně 2009/10.

Počty hodin regenerace u obou týmů jsou přibližně na stejné úrovni. Největší rozdíl je však v přístupu k regeneraci. Přístup hráček v české extralize není tak odpovědný jako ve Francii, kde většina hráček regeneraci vyhledává a vyžaduje ji. Podle jejich názoru by ji mělo být v tréninkovém procesu, vzhledem ke značnému objemu kondiční přípravy, zařazeno více.

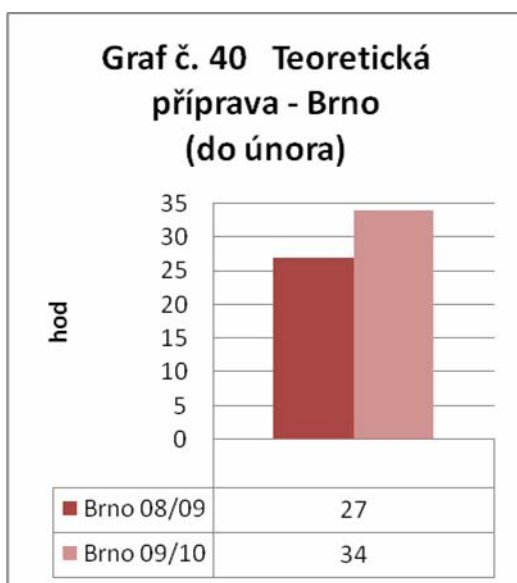
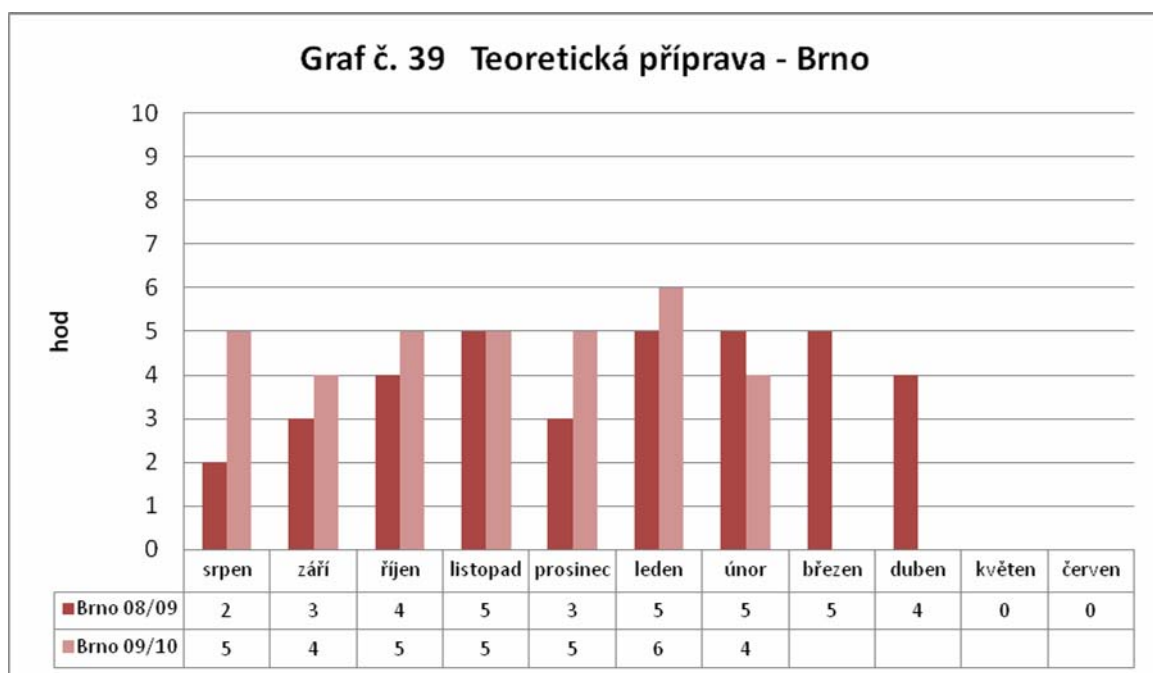
6.4.3.5 Počet hodin teorie



Teoretická příprava úzce souvisí s počtem odehraných mistrovských utkání. V sezóně 2008/09 dominuje družstvo IOPV. V sezóně 2009/10 je zaznamenán vyšší počet teoretické přípravy naopak u družstva VK KP Brno, avšak hlavně v srpnu a září, kdy se ještě mistrovská utkání nehrají. Tento fakt si vysvětlujeme omlazením družstva a snahou trenéra o vybudování jednotné herní koncepce.



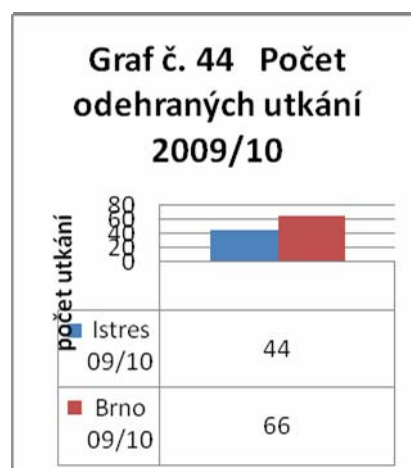
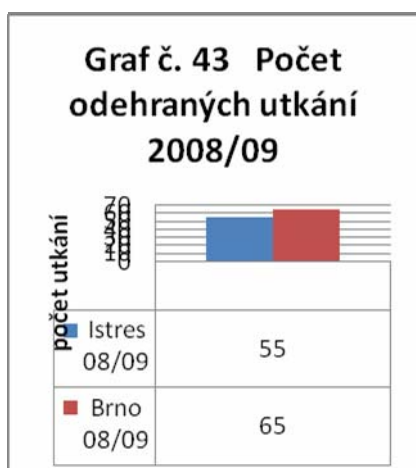
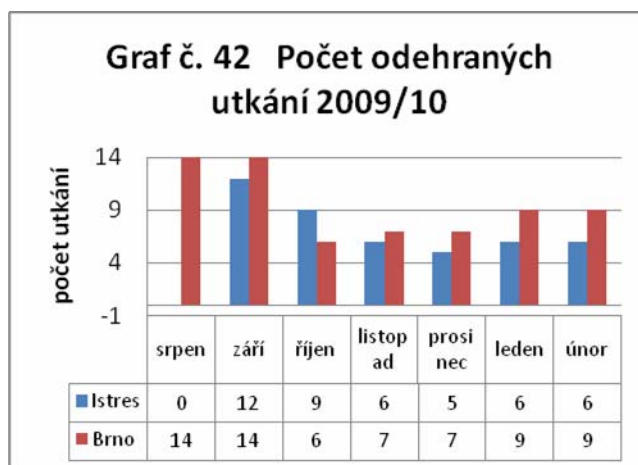
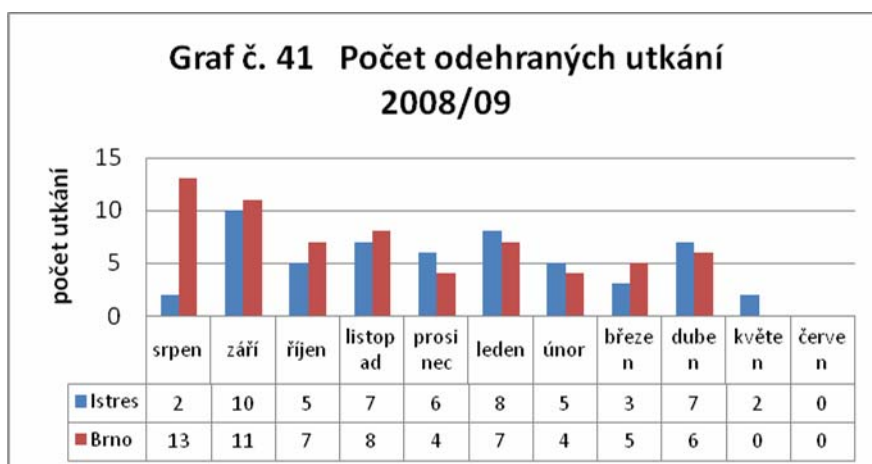
Teoretická příprava zaznamenala ve druhé ze sledovaných sezón u družstva IOPV mírný pokles. Vysvětluje to fakt, že družstvo bylo v sezóně 2009/10 tvořeno v průměru sice věkově mladšími hráčkami, ovšem herně zkušenějšími než v sezóně předešlé.



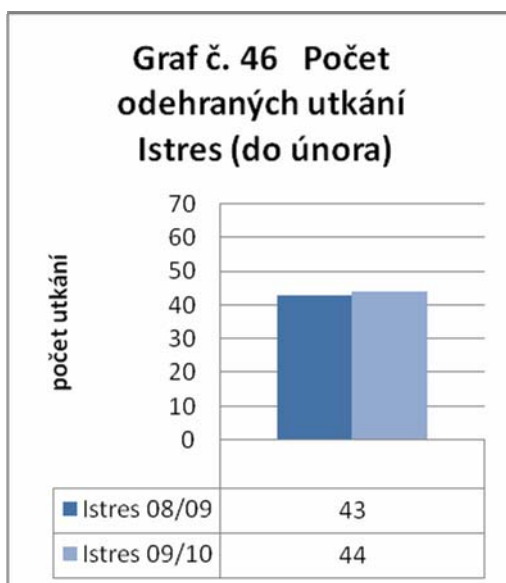
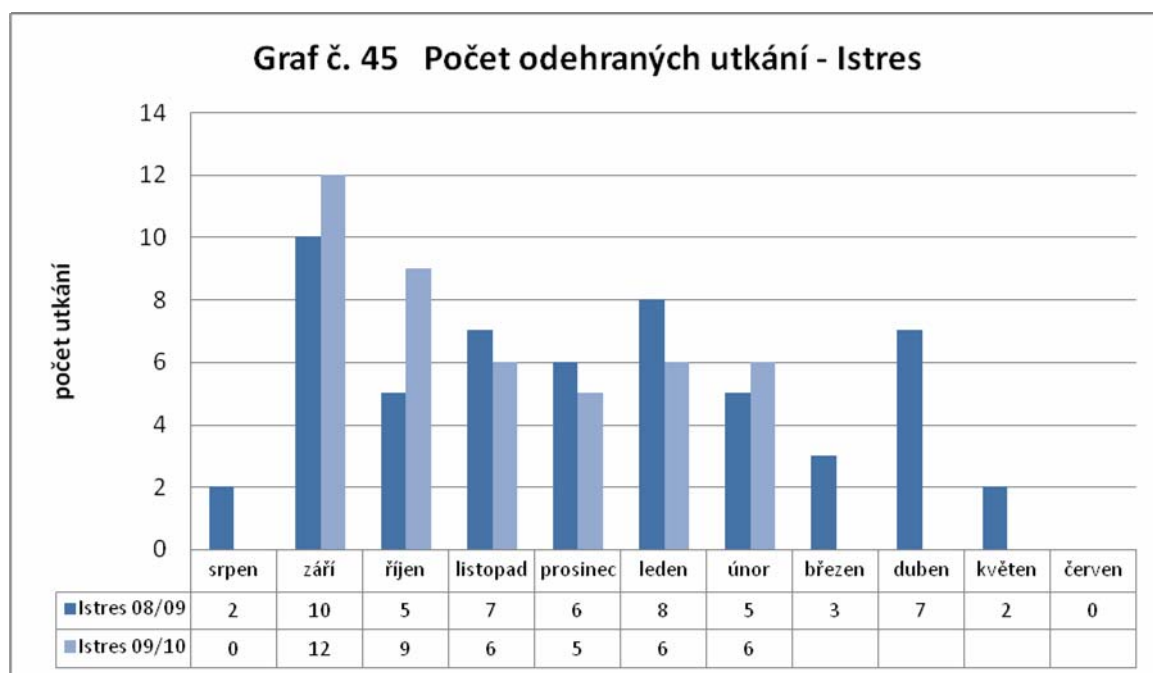
U družstva VK KP Brno zaznamenal počet hodin teoretické přípravy v sezóně 2009/10 nárůst, což zřejmě vyplývá z výše uvedeného faktu omlazení družstva a potřeby zavedení jednotných herních principů.

Teoretická příprava je jediný z obecných tréninkových ukazatelů, který u francouzského družstva zaznamenal ve druhé ze sledovaných sezón pokles oproti sezóně předešlé. Naopak u družstva VK KP Brno byl zaznamenán nárůst a to především v přípravném období.

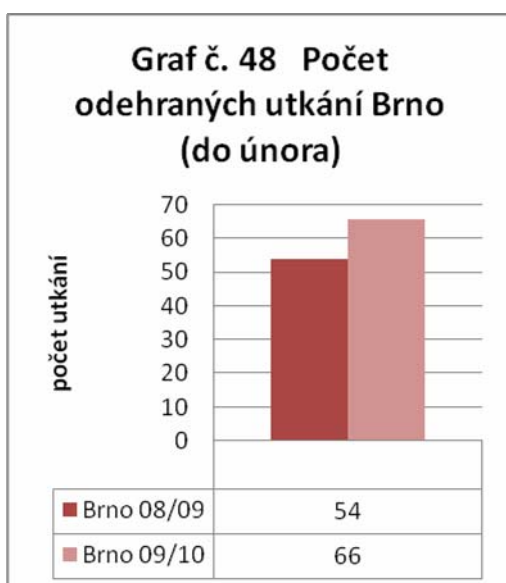
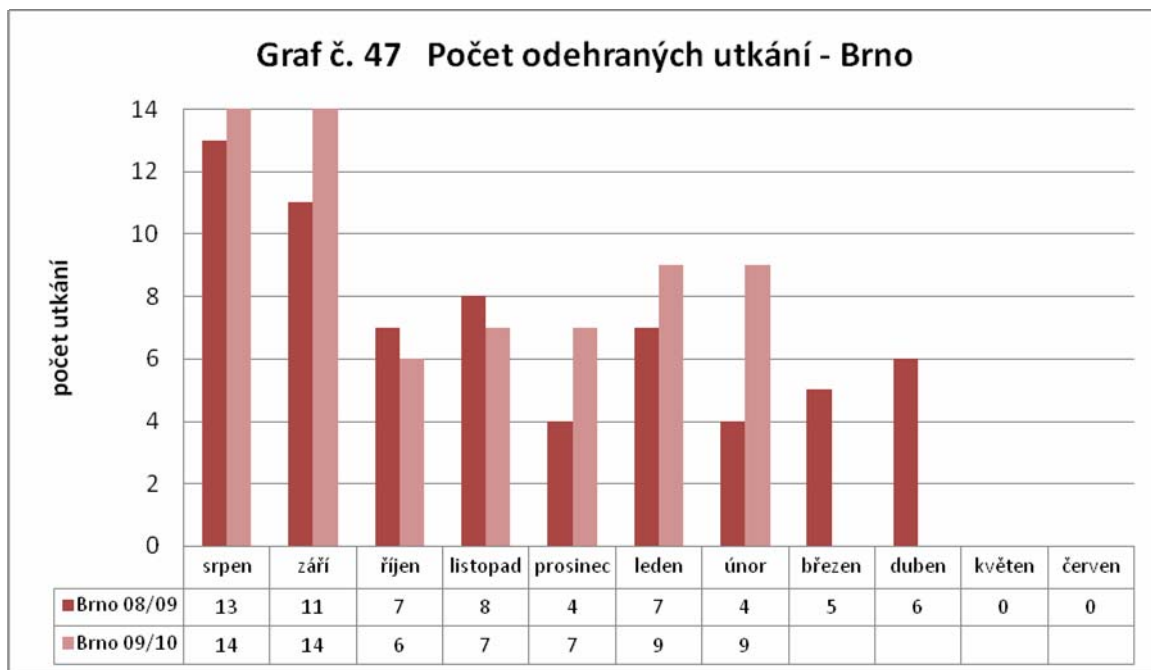
6.4.3.6 Počet odehraných utkání



Počet odehraných utkání je v obou sezónách větší u českého týmu. Hlavní rozdíl se ukazuje v přípravném období v měsíci srpnu. V průběhu soutěžního období tyto rozdíly tak markantní nejsou.



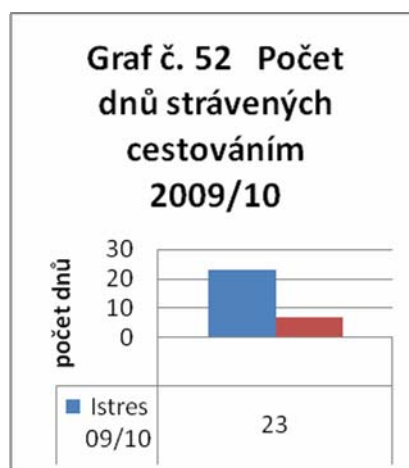
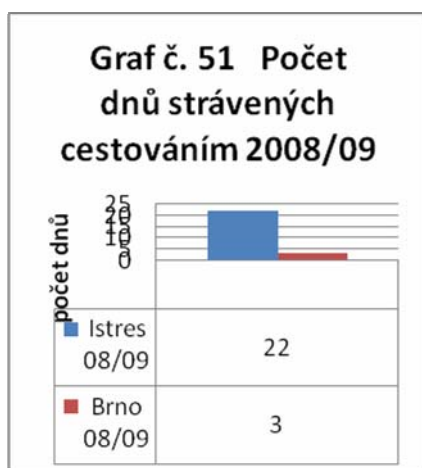
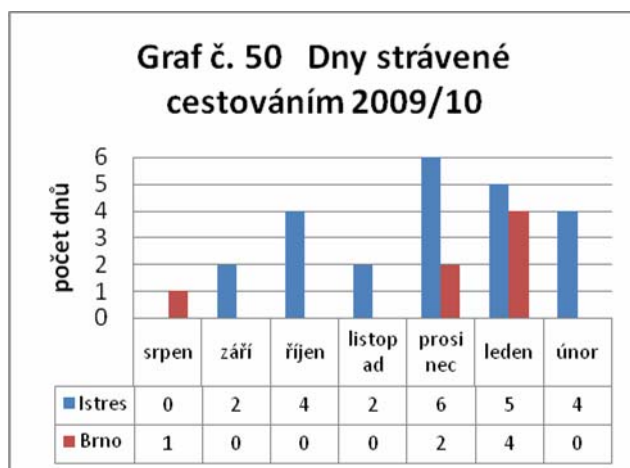
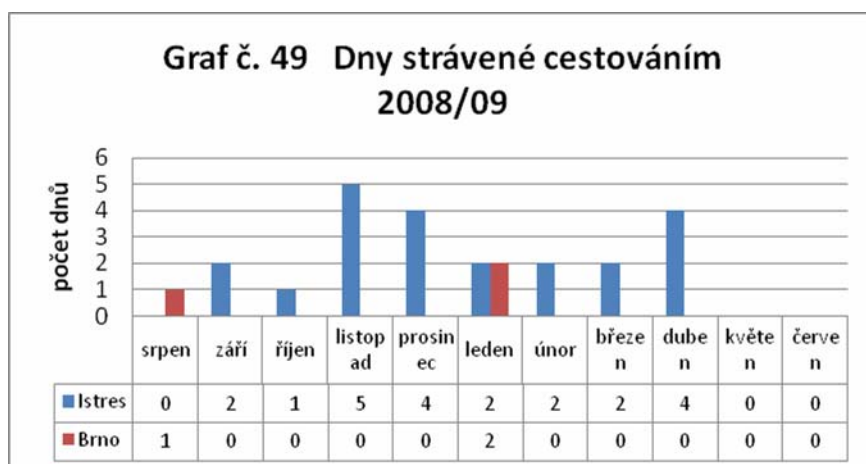
Družstvo IOPV odehrálo v obou sledovaných sezónách téměř totožný počet utkání.



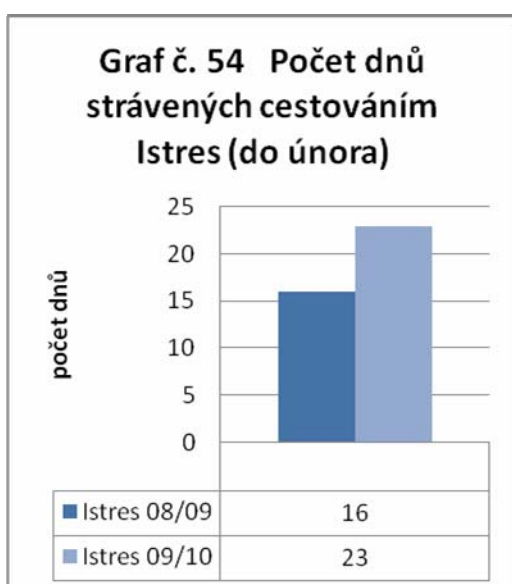
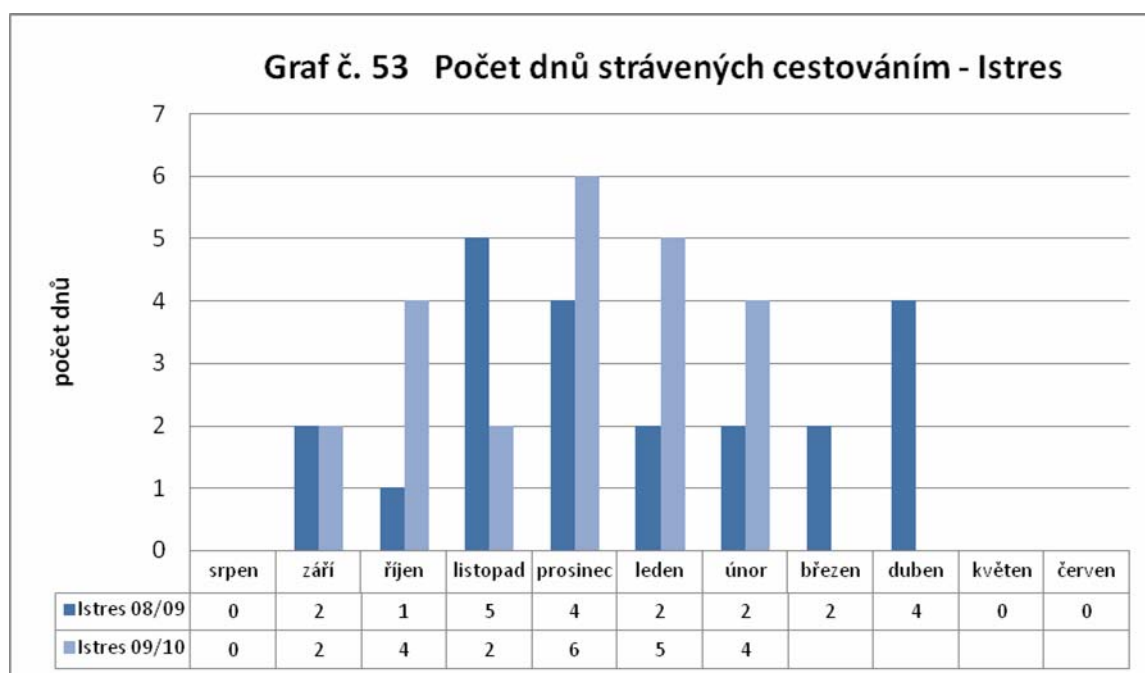
Družstvo VK KP Brno odehrálo v sezóně 2009/10 o 12 utkání více. Rozdíl je dán především větším počtem utkání odehraných v přípravném období.

Hodnocení tohoto ukazatele potvrdilo rozdíl v počtu odehraných utkání v přípravném období. V soutěžním období jsou rozdíly mezi oběma družstvy v počtu odehraných utkání minimální.

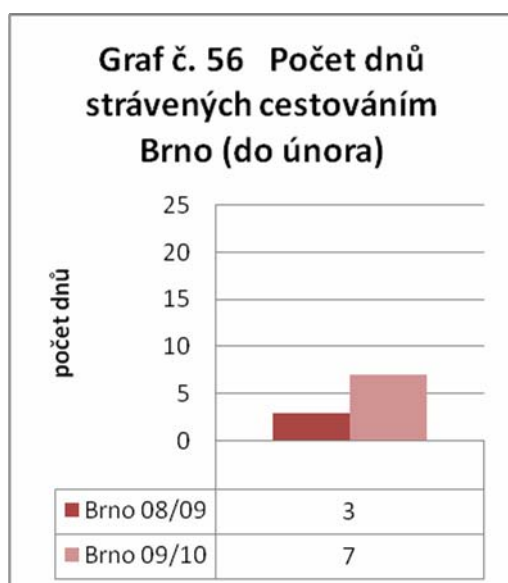
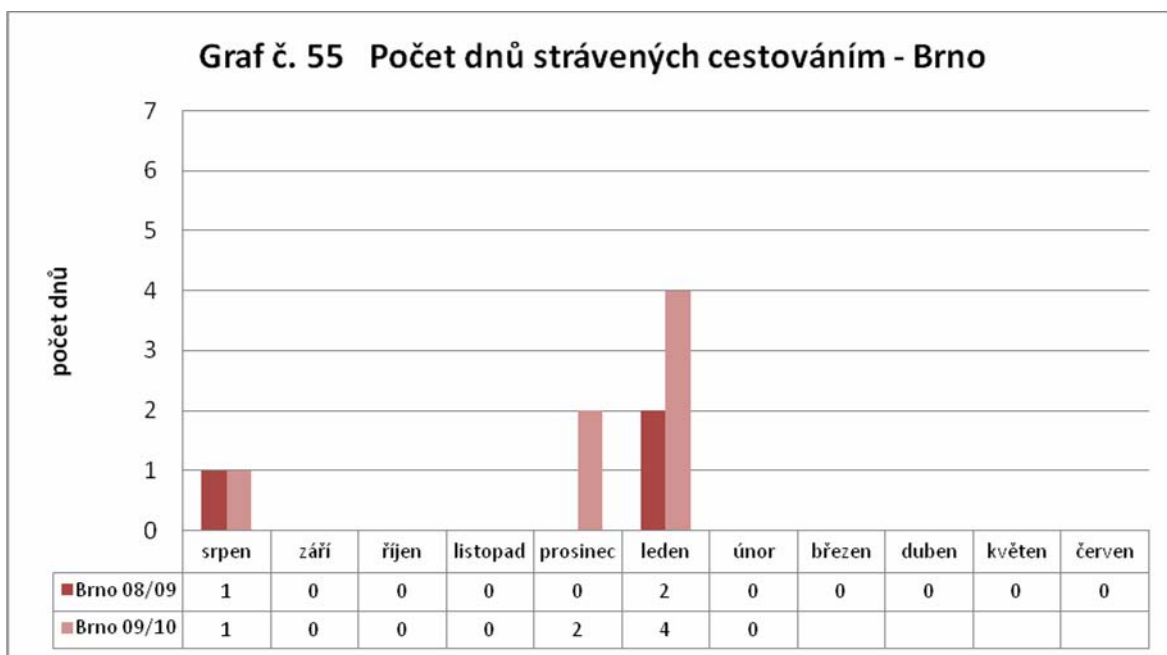
6.4.3.7 Počet dnů strávených na cestách



V porovnání tohoto ukazatele naprosto jednoznačně převažuje počet dnů strávených cestováním u družstva IOPV.



V sezóně 2009/10 strávilo družstvo IOPV cestováním o týden více, než v sezóně 2008/09. Tento ukazatel je ovlivňován rozlosováním soutěže (data jsou srovnávána do konce měsíce února, kdy ještě není dohrána základní část soutěží) a postupem v soutěži Challenge Cup o jedno kolo dále, než v první ze sledovaných sezón.



Vyšší počet dnů strávených na cestách v sezóně 2009/10 je způsoben postupem v soutěži Challenge Cup o kolo dále. Navíc v sezóně 2008/09 se tým v prvním kole této soutěže utkal s českým týmem SK UP Olomouc.

Porovnání počtu dnů strávených cestováním ukázalo významný rozdíl mezi oběma týmy. Tento rozdíl je dán především zeměpisnou rozlehlostí Francie, což pro týmy znamená mnohem větší nároky na cestování i ekonomiku. Je třeba si uvědomit, že tým IOPV ztratí za jednu sezónu cestováním takový počet času, který odpovídá zhruba jednomu měsíci z pohledu dnů zatížení.

7. ZÁVĚR

1. Rozdíly ve struktuře a organizaci ČVS a FFVB

Struktura ČVS a FFVB je přibližně stejná a v organizaci obou svazů jsou pouze malé rozdíly. Větší rozdíly jsou v organizaci soutěží a především pak v řízení profesionálních soutěží. Ve Francii se hrají dvě profesionální soutěže mužů **Ligue A (Pro A) masculine** a **Ligue B (Pro B) masculine** a jedna profesionální soutěž žen **Ligue A (Pro A) féminine**. Pro příští sezónu se sice uvažuje o založení profesionální Ligue B i pro kategorii žen, ale zatím nepadlo definitivní rozhodnutí. Tyto profesionální soutěže jsou organizovány samostatnou organizací **Ligue nationale de volley (LNV)**, která je součástí FFVB a řídí se jejími předpisy především po sportovní stránce.

V ČVS jsou sice ustanoveny Asociace volejbalových oddílů a klubů (AVOK) jak pro extraligu mužů, tak pro extraligu žen, ale jsou to jen poradní orgány ČVS, které mohou navrhnout organizační opatření a vyjadřovat se k systému soutěží, bohužel však nemají rozhodovací a hlavně ekonomickou samostatnost.

2. Rozdíly v systému výuky hráčů volejbalu v ČR a Francii

V systému výuky hráčů volejbalu se v obou zemích logicky vychází z věkových kategorií. Do současné doby jsou v této oblasti mezi ČVS a FFVB značné rozdíly, které se tak přenáší i do oblasti přístupu k výuce volejbalu a to hlavně v úplných začátcích. Francouzi pochopili mnohem dříve, že pro volejbal je třeba děti získávat od samého počátku školní docházky a že v prvních letech je nutné děti nejprve nadchnout pro samotnou pohybovou aktivitu a hry s míčem. Teprve potom je přes příbuzné míčové hry získávat pro volejbal. Jelikož volejbal je obtížná hra, je v počátcích možno k probuzení zájmu o tento sport využívat formu příbuzné síťové hry jakou je přehazovaná a na tomto principu založili náplně soutěží pro jednotlivé věkové kategorie.

Ve Francii jsou věkové kategorie nastaveny od 7 let věku. Mezi 7. až 10. rokem (tzn. kategorie BABY, PUPILES, POUSSINES) jsou výuka a soutěže ponechány na klubech s tím, že FFVB určuje co se v které kategorii hraje za soutěže a že turnaje jsou pořádány 1x měsíčně. V kategorii BENJAMINES (11 –12 let) jsou soutěže v minivolejbalu (4x4 na hřišti 7x7) již organizovány FFVB a teprve od kategorie MINIMES (13-14 let) se hraje šestkový volejbal.

ČVS má kategorie pro soutěže definovány až od kategorie žactva (14 let a mladší). Do loňského roku nechával svaz vše, co se odehrává před 14. rokem věku na nejnižších článcích – oddílech a klubech. Teprve na podzim roku 2009 se začal metodický úsek ČVS věnovat této problematice a jako doporučující materiál vydal metodický dopis „Minivolejbal v barvách“, kde se pokouší řešit výuku v nižších věkových kategoriích (od 1. do 7. třídy) a snaží se ve spolupráci s Asociací školních sportovních klubů (AŠSK) vytvořit pro tyto kategorie i soutěže, podobně jako to mají ve Francii.

3. Rozdíly ve výběru a péči o volejbalové talenty v ČR a Francii

V péči o talentovanou mládež jsou mezi oběma zeměmi též velké rozdíly. ČVS se stará o talentovanou mládež na úrovni základního školství ve spolupráci s vytypovanými základními školami přes **Sportovní střediska** a na úrovni středního školství ve spolupráci se sportovními gymnázii přes **Sportovní centra mládeže**.

V ČR se s centralizací sportovní přípravy začalo teprve před dvěma roky na úrovni kadetských a juniorských reprezentačních družstev. Péče o mládežnická reprezentační družstva se odehrává pouze o prodloužených víkendech a je zaměřena především na herní přípravu. Hlavně z ekonomického hlediska není ČVS schopen zajistit internátní způsob centralizace.

Ve Francii je zavedena centrální příprava volejbalových talentů internátním způsobem. Reprezentační družstva jsou celý rok pohromadě v jednom městě (Montpellier - chlapci, Toulouse – dívky), zde spolu trénují a hrají dlouhodobou soutěž dospělých. Hráči kmenově patří stále do týmu, ze kterého byli vybráni, ale vůbec za něj nehrají. Každý rok je výběr hráčů a hráček v reprezentačních družstvech obnovován. V případě potřeby se hráči doplňují z krajských výběrů, kde příprava probíhá též internátním způsobem v průběhu celého týdne a na víkend se mladí hráči a hráčky vracejí do mateřských klubů tak, aby se zde mohli zúčastnit mistrovských zápasů za svůj mateřský klub. Mezinárodní herní příprava francouzských reprezentačních družstev je pak dále řešena přes klasický mezinárodní styk reprezentačních družstev, jak jej známe i u našich družstev.

4. Rozdíly v systému práce družstev nejvyšší soutěže žen v ČR a ve Francii

Družstva ve francouzské nejvyšší soutěži obecně podléhají každý rok poměrně významné změně hráčského kádru. Tým IOPV disponuje každoročně poměrně vysokým

procentem hráček - cizinek. Naopak česká družstva jsou ohledně hráčského kádru výrazně stabilnější a jsou složena téměř výhradně z domácích hráček. Chod družstev zajišťuje stejný počet osob.

5. Porovnání vybraných tréninkových ukazatelů u družstev nejvyšší soutěže žen v ČR a ve Francii

V rámci diplomové práce byly porovnávány obecné tréninkové ukazatele, které oba kluby celoročně sledují a byly ochotny je pro účely této práce poskytnout.

V objemu tréninkové práce (počet dnů zatížení, počet tréninkových jednotek, počet tréninkových hodin) není mezi družstvy hrajícími nejvyšší soutěž v ČR a ve Francii zásadní rozdíl. Výrazný rozdíl je v počtu dnů strávených cestováním, kdy francouzské družstvo stráví za jednu sezónu zhruba 1 měsíc pouhým cestováním. Ovšem ve srovnání v počtu TJ za českým družstvem příliš nezaostává. Z toho vyplývá, že ve Francii je větší koncentrace TJ v jednotlivých dnech (vícefázová příprava) a TJ jsou zařazovány i ve dnech volna (podceňována regenerace).

Z porovnání počtu tréninkových jednotek a počtu tréninkových hodin vyplývá, že tréninkové jednotky družstva IOPV bývají četnější, kratší a intenzivnější.

Rozdíl mezi IOPV a KP Brno není ani tak v objemu tréninku, jako spíše ve složení tréninku. Zatímco VK KP Brno upřednostňuje herní přípravu (více TJ je volejbalových), IOPV klade důraz na kondiční připravenost hráček (více zařazována posilovna a atletika).

Ukazatel počtu odehraných utkání lze rozdělit do dvou částí:

- 1) mistrovská utkání - jejich počet je téměř totožný u obou družstev a je dán systémem jednotlivých soutěží.
- 2) přípravná utkání - jejich počet je výrazně vyšší u družstva KP Brno. Hlavní rozdíl je v 1.části přípravného období, kde družstvo IOPV nehraje téměř žádná utkání

Ukazatel počtu hodin teoretické přípravy vyzněl v první sledované sezóně ve prospěch družstva IOPV, ve druhé sezóně vyznívá naopak ve prospěch VK KP Brno. Obecně lze říci, že více teoretické přípravy zařazuje ten kolektiv, který má v sezóně ve svém kádru méně zkušené hráčky (viz. porovnání soupisek družstev). Velký rozdíl byl však zjištěn ve formě teoretické přípravy – družstvo IOPV má zaběhnut systém pravidelných předzápasových testů týkajících se hry soupeře a taktických pokynů pro hru.

Počty hodin regenerace se u obou družstev téměř neliší. Liší se však využívané prostředky regenerace a přístup hráček k regeneraci. Ve Francii je nejčastějším prostředkem regenerace magnetoterapie a až pak klasická masáž. V ČR je hlavním regeneračním prostředkem klasická masáž doplněná saunou či vodoléčbou.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BUCHTEL, J., EJEM, M.: *Odbíjená*. Praha: Olympia, 1981.

BUCHTEL, J., a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. dotisk 1.vydání. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2006. 194 s. ISBN 80-246-1011-6.

DOBRÝ, L. SEMIGINOVSKÝ, B.: *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.

DOBRÝ, L.: *Didaktika sportovních her*. Praha: SNP, 1988.

DOVALIL, J., a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upravené vydání. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL, J., a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vydání. Praha : Nakladatelství Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

EJEM, M. a kol.: *Oficiální pravidla – volejbal, beachvolejbal, debly 2001-2004*. Přerov: Tabara, 2001.

EJEM, M.: *Současný stav a vybrané tendence vrcholového volejbalu*. Metodické listy. 1993, číslo 1.

HANČÍK, V. a kol., *Trénink vo volejbale*, Šport Bratislava, 1982, 284 s.

CHOUTKA, M. a kol.: *Sportovní hry*. Praha: SPN, 1976.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991.

CHOUTKA, M.: *Sportovní výkon*. Praha: Olympia, 1981.

CHOUTKA, M.: *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1976.

KAPLAN, O.; BUCHTEL, J.: *Odbíjená : Teorie a didaktika*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 184 s.

KRÁLÍKOVÁ, M.: *Hodnocení úspěšnosti herních činností jednotlivce ve volejbalu u specializace blokař na MS žen 2002*. Praha, 2003. 131 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

PRAŽÁK, O.: *Porovnání kreativity nahrávačů českého a brazilského národního družstva na MS mužů 2006 ve volejbale*. Praha, 2007. 72 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal, Učební text pro trenéry III. třídy*. Praha : Nakladatelství Olympia, 1989. ISBN 80-7033-028-7.

VORÁLEK, R.: *Vrcholový sport volejbal*. Praha: VVS UV ČSTV, 1986.

Internetové adresy:

www.cev.lu

www.cvf.cz

www.fivb.org

www.lnv.fr

www.vkkpbrno.cz

www.volley.asso.fr

<http://en.wikipedia.org>

<http://fr.wikipedia.org>

9. SEZNAM PŘÍLOH

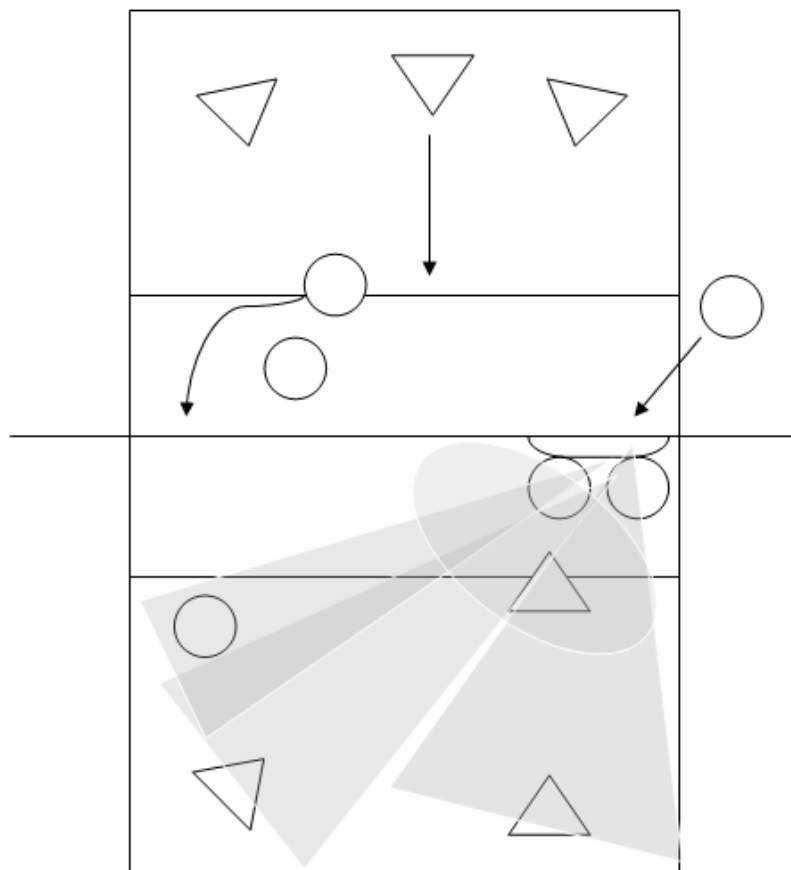
Příloha č.1: Obranný systém IOPV

Příloha č.2: Zápasový plán („Plan match“)

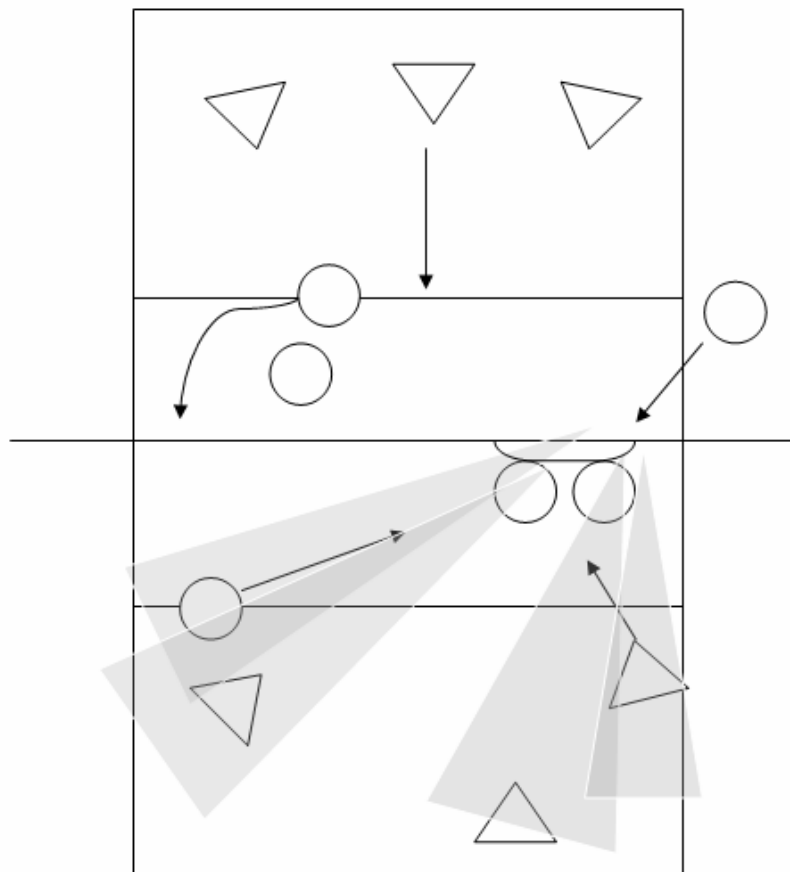
Příloha č.1: Obranný systém IOPV

1. OBRANNÝ SYSTÉM „BLUE“

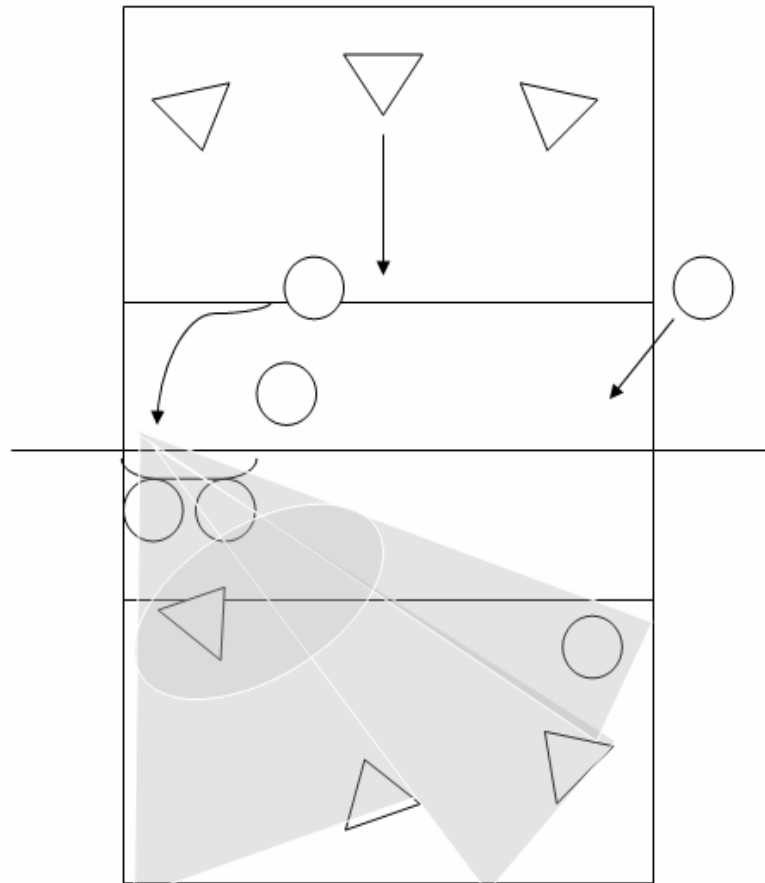
A) Obranný systém 1 – Útok ze zóny IV



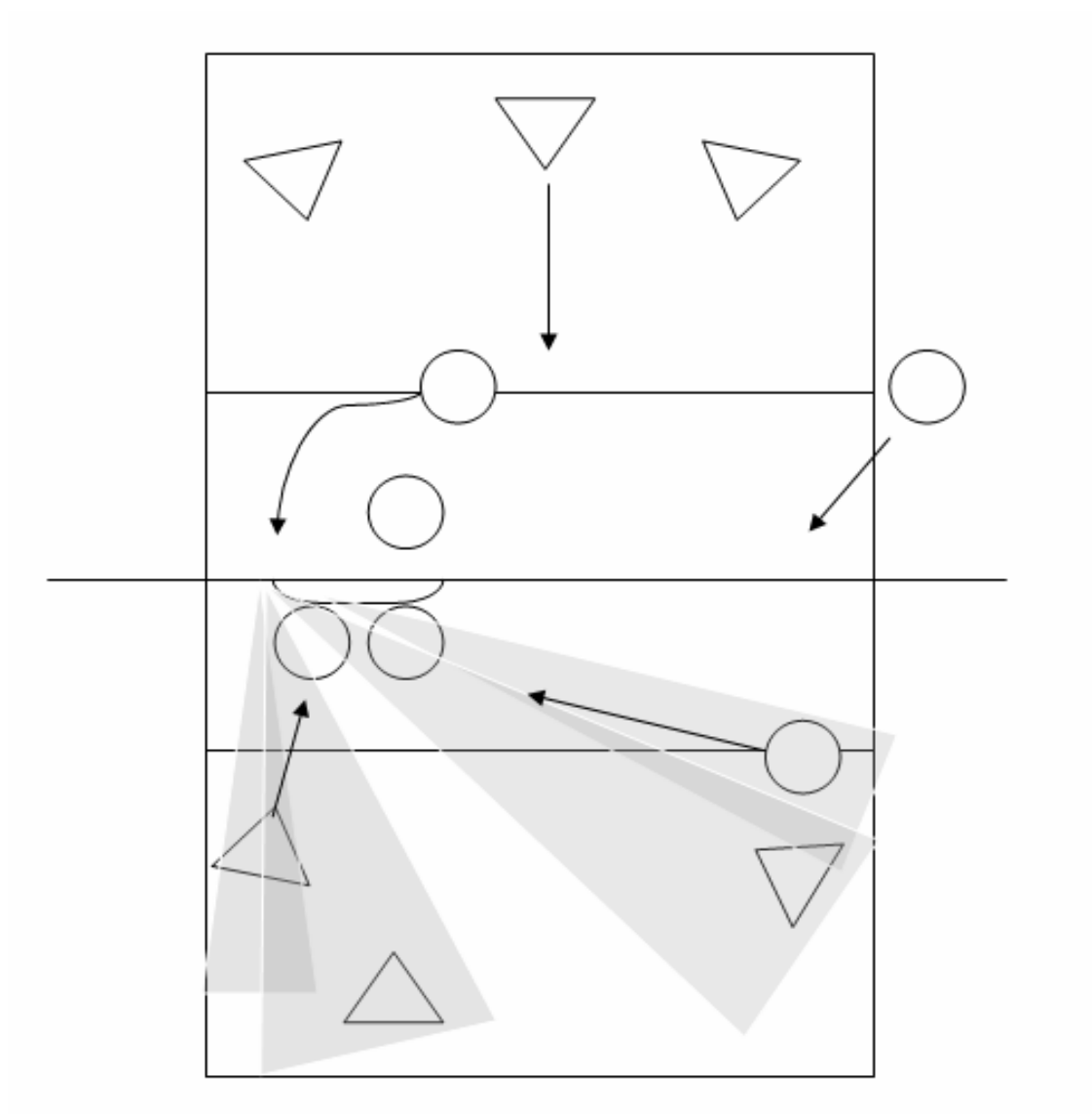
B) Obranný systém 2 – Útok ze zóny IV



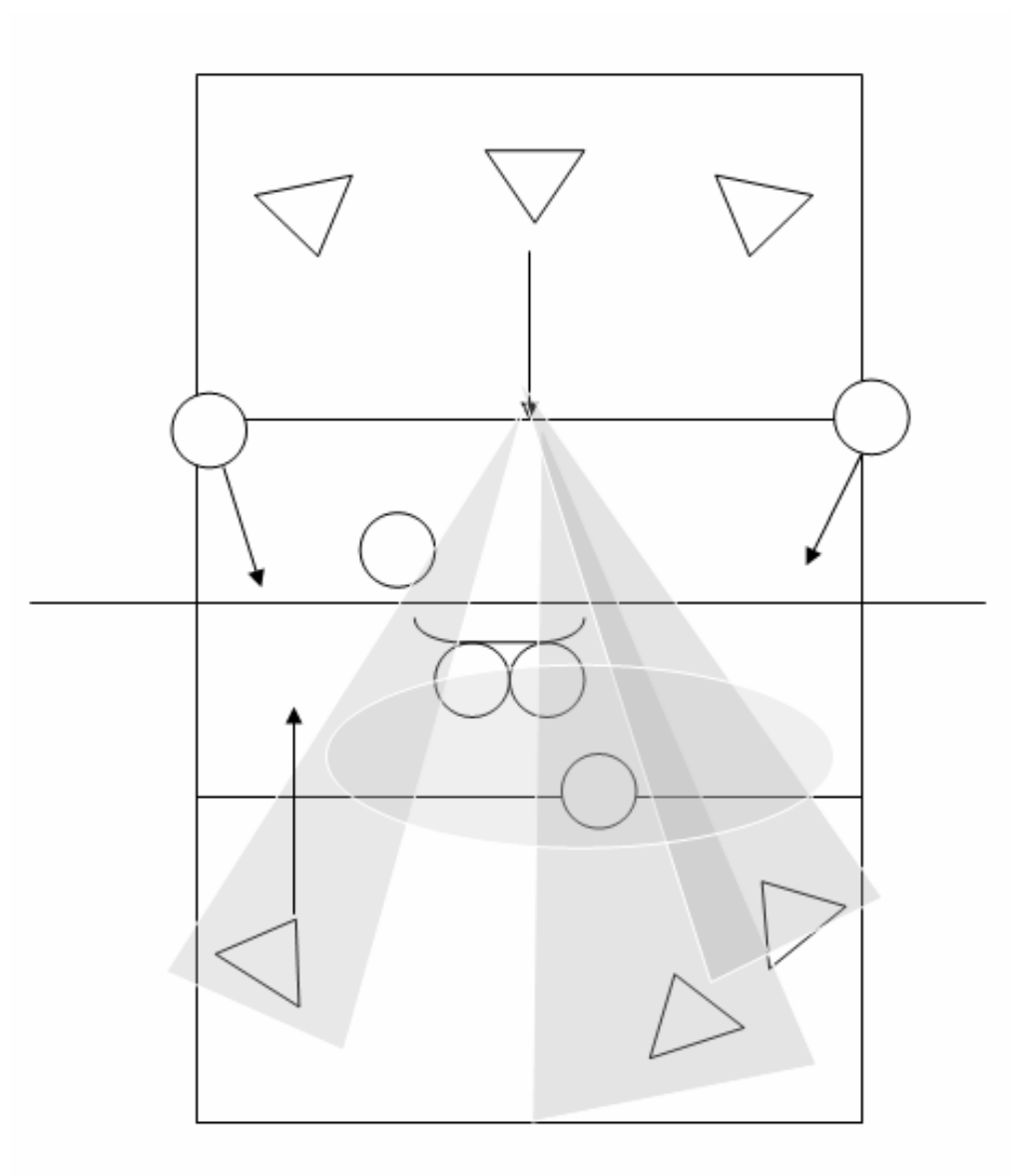
C) Obranný systém 1 – Útok ze zóny II



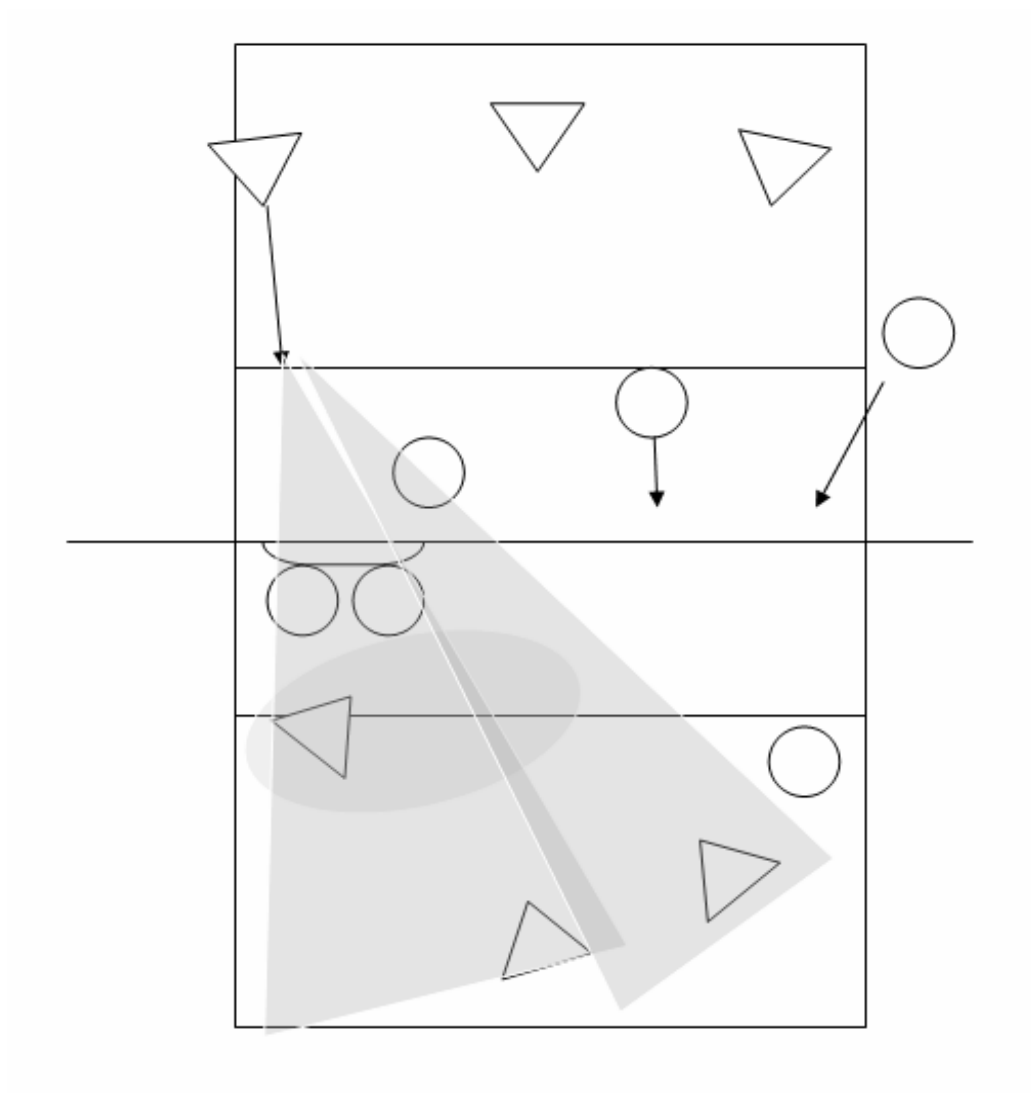
D) Obranný systém 2 – Útok ze zóny II



E) Obranný systém proti útoku ze zóny VI

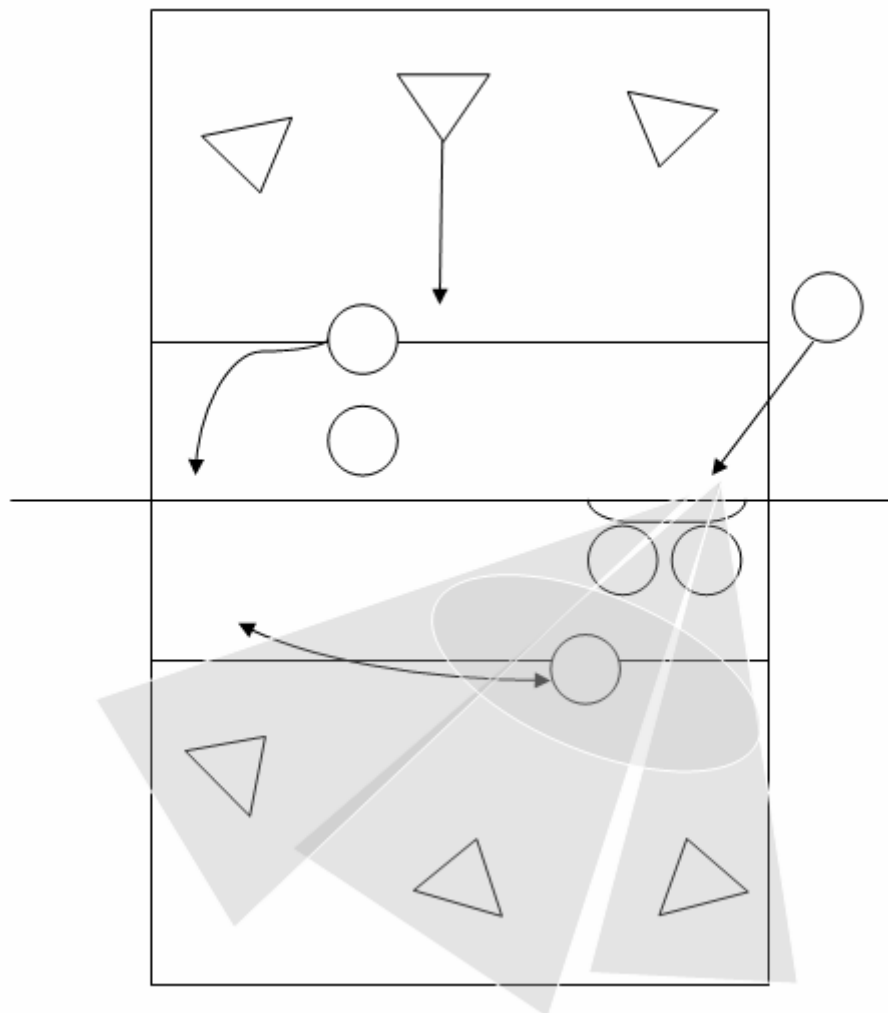


F) Obranný systém proti útoku ze zóny I

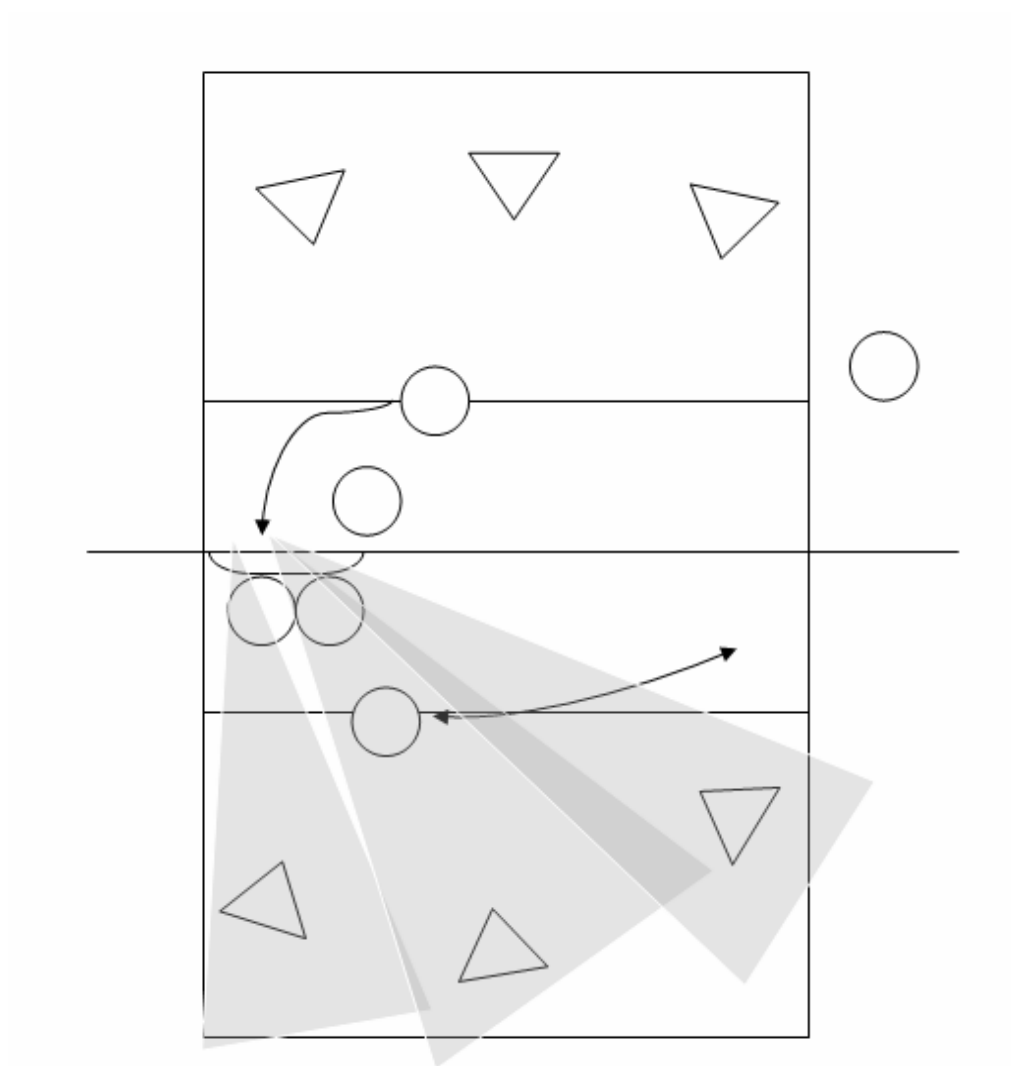


2. OBRANNÝ SYSTÉM „RED“

A) Obranný systém – Útok ze zóny IV

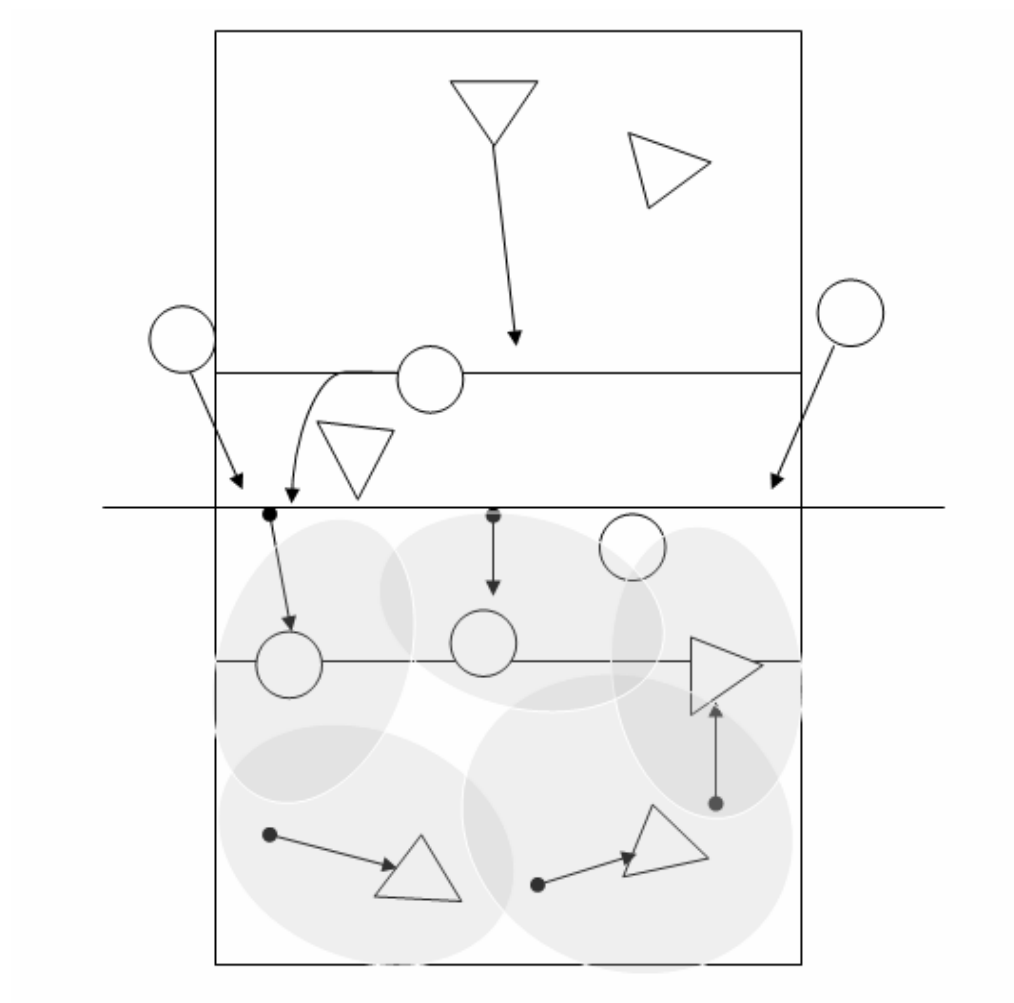


B) Obranný systém – Útok ze zóny II

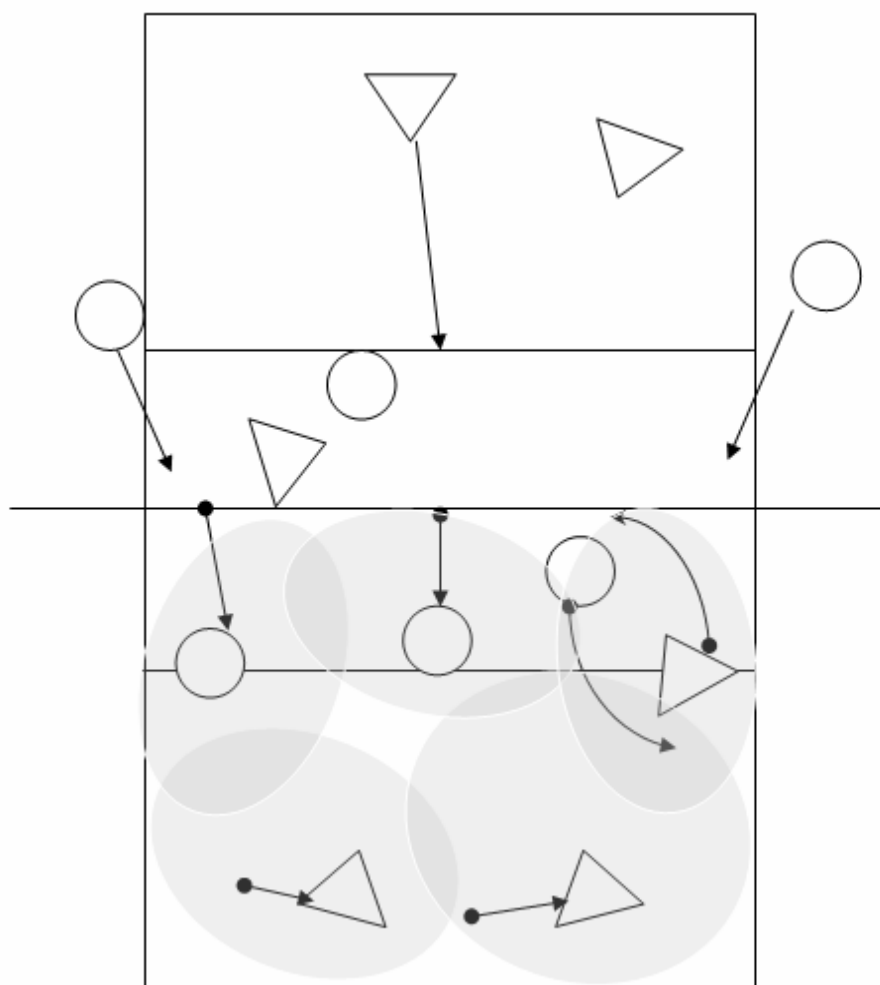


3. VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

A) Nahrávačka přední řady



B) Nahrávačka zadní řady



Příloha č.2: Zápasový plán („Plan match“)

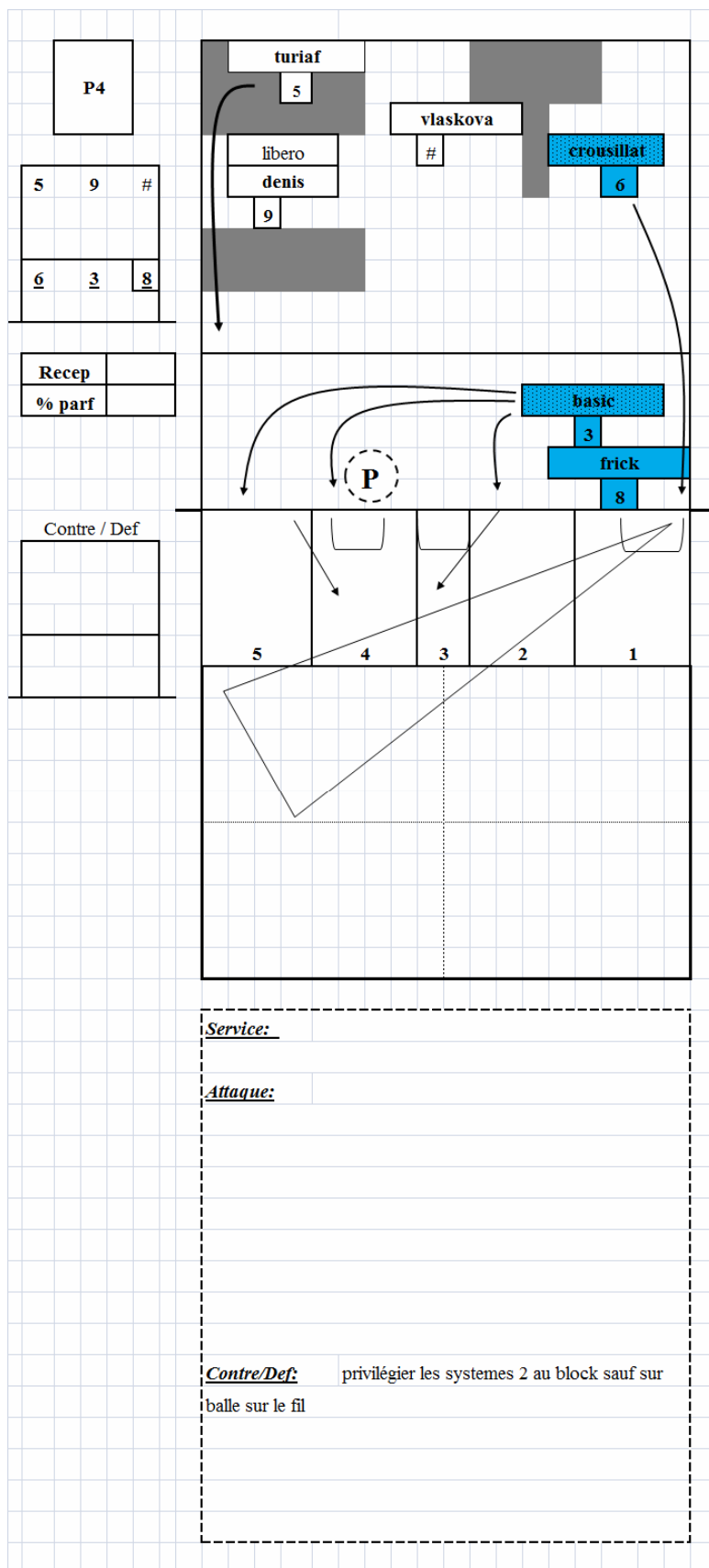
A) Nahrávačka v zóně I

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">P1</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Recep</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>%Parf</td> <td></td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">Contre / Def</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table> </div>	8	3	6				11	9	5	Recep		%Parf				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 100px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> libero </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> basic 3 </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> crousillat </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 6 </div> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">frick</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 8 </div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">vlaskova</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">#</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> denis </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 9 </div> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">turiaf</div> <div style="background-color: #cccccc; width: 40px; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 5 </div> </div> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">P</div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px; vertical-align: bottom;"> <div style="position: relative; width: 100%; height: 100%;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black;"></div> </div> </td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><u>Service:</u> si 11 (ou 14) descend, elle devient cible.</p> <p><u>Attaque:</u></p> <p><u>Contre/Def:</u> privilégier les systemes 2 au block sauf sur balle sur le fil</p> </div>	5	4	3	2	1	<div style="position: relative; width: 100%; height: 100%;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black;"></div> </div>				
8	3	6																								
11	9	5																								
Recep																										
%Parf																										
5	4	3	2	1																						
<div style="position: relative; width: 100%; height: 100%;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; border-left: 1px dashed black; border-right: 1px dashed black;"></div> </div>																										

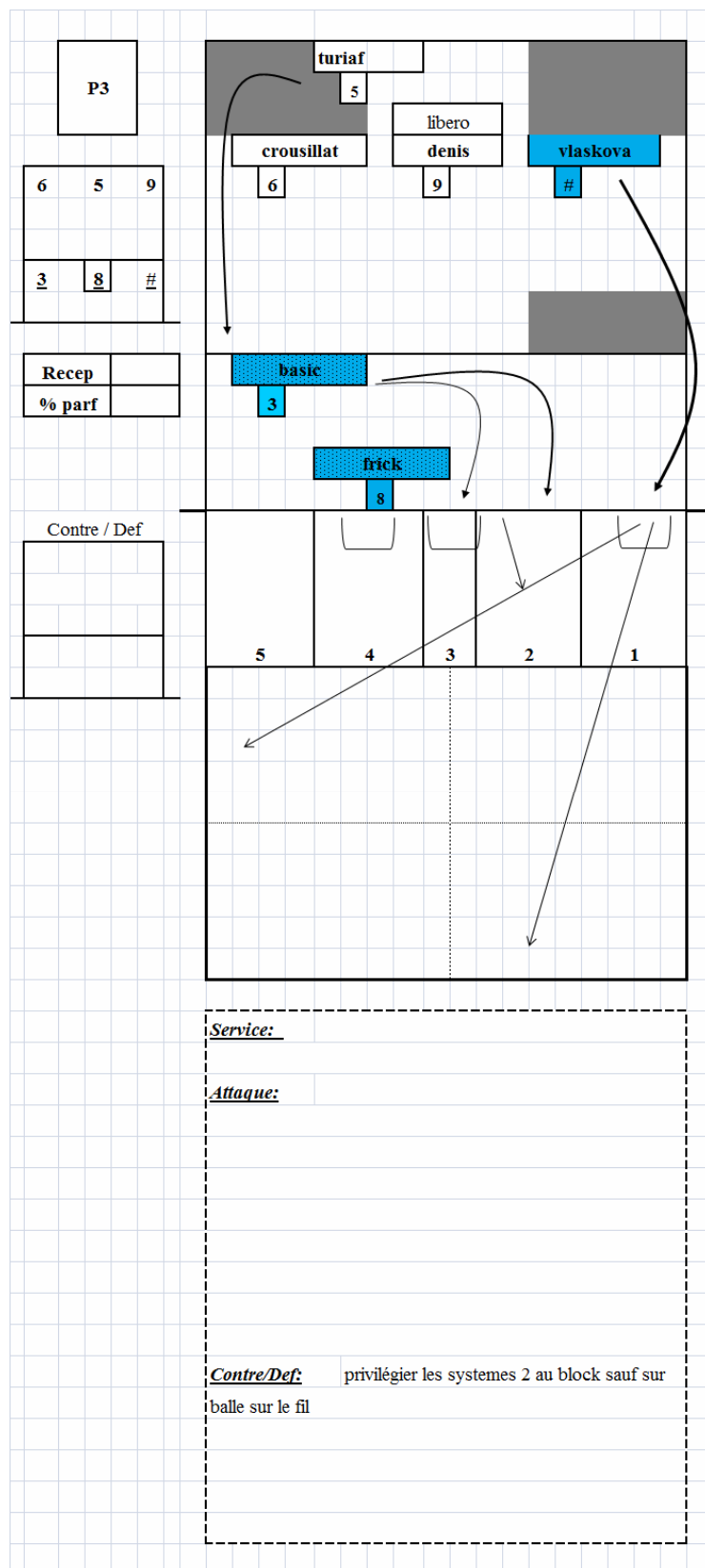
B) Nahrávačka v zóně VI

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">P5</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Recep</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>% parf</td> <td></td> </tr> </table> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">Contre / Def</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> </tr> </table> </div>	9	11	8				5	6	3	Recep		% parf				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="height: 150px;"> </td> </tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><u>Service:</u></p> <p><u>Attaque:</u> sur R++/+, passeuse privilégie le jeu au centre.</p> <p><u>Contre/Def:</u> privilégier les systemes 2 au block sauf sur balle sur le fil</p> </div>	5	4	3	2	1					
9	11	8																								
5	6	3																								
Recep																										
% parf																										
5	4	3	2	1																						

D) Nahrávačka v zóně IV



E) Nahrávačka v zóně III



F) Nahrávačka v zóně II

